Сатир В.

Как строить себя и свою семью

Рецензент и автор послесловия
доктор психологических наук
А. С. Спиваковская
Переводчики: £ *В. Новикова, М. А. Макарушкина*

Сатир В.
С 21 Как строить себя и свою семью: Пер. с англ.: улучш. изд — М,: Педагогика-Пресс, 1992. — 192 с: ил.
ISBN 5-7155-0284-5(СССР) ISBN 5-7155-0031-5(США)

Автор книги — прогрессивный американский психолог В. Сатир, основоположник семейного консультирования, продолжатель гуманистического направления в психологии, приглашает читателя к разговору о проблемах семейной жизни

Как научить любить и быть любимым, как посмотреть на себя глазами своих детей, как сделать взаимоотношения в семье гуманными — вот далеко не полный круг вопросов, затронутых автором. Книга написана с искренней любовью к человеку, верой в его творческие возможности, с тонким и добрым юмором

Для широкого круга читателей **„ 4312000000-063,**
005(01)-92
- 83-91
ББК 88.5
ISBN 5-7155-0284-5(СССР) ISBN 5-7155-0031-5(США)

Предисловие

Мне было пять лет, когда я решила, что обязательно стану детским детективом. Тогда я смутно представляла себе, какой будет эта работа, но отчетливо ощущала, что в семье есть нечто такое, что трудно сразу разглядеть, не вникнув глубоко в мир человеческих отношений, мир, полный таинственных загадок, нередко скрытых от глаз.

Теперь, спустя столько лет, поработав с тысячами семей, я убедилась в том, что большинство этих загадок так и не разгадано. Работа многому меня научила, открыла новые возможности и перспективы для дальнейших открытий. Сейчас мне совершенно ясно, что семья — это микрокосмос всего мира. Чтобы понять его, достаточно познать семью. Проявления власти, интимности, независимости, доверия, навыков общения, существующих в ней, — ключ к разгадке многих явлений жизни. Если мы хотим изменить мир, нужно изменить семью.

Семейная жизнь напоминает айсберг. Большинство людей видит лишь его малую надводную часть и обманывает себя, думая, что видит его целиком. Некоторые догадываются, что айсберг — несколько больше, но не знают, что же именно представляет собой его невидимая часть. Не зная всех тонкостей семейной жизни, можно направить ее опасным курсом.

Подобно движениям опытного моряка, который должен учитывать форму и размеры скрытой части айсберга для того, чтобы корабль спокойно прошел по намеченному курсу, жизнь семьи зависит от того, насколько она понимает, осознает и учитывает чувства, потребности, намерения, побуждения и мысли каждого своего члена, а они нередко скрыты именно в подводной части, заслонены от нас повседневными событиями, привычными словами, действиями и поступками.

За годы работы я научилась находить ответы на многие семейные вопросы, выбирать пути для их удачного решения. В этой книге я хочу поделиться своими знаниями с читателями.

Я искренне верю, что сегодня, когда человечество проникает в микромир атома и в гигантские пространства межгалактической астрономии, можно существенно продвинуться в понимании не менее важного вопроса: что же происходит, когда один человек общается и взаимодействует с другим? Я верю, что через тысячу лет историки определят наше время как начало новой эпохи, когда каждый человек становится истинно гуманным.

Я долго думала о том, что же такое гуманность, какого человека можно назвать гуманистом. Гуманист — это, на мой взгляд, тот, кто понимает, ценит и развивает свое тело, свой организм, самого себя, считает себя красивым и нужным людям; тот, кто реалистично и честно относится к самому себе и к другим; способен идти на сознательный и обдуманный риск; стремится к мастерству и компетентности в том деле, которым занимается, ищет новые пути в жизни и изменяет ситуацию, если это необходимо; он не боится изменений; готов отказаться от привычного, если это целесообразно и мешает ему и другим людям исправить ошибки, если это наносит вред.

В результате человек становится по-настоящему физически здоровым, жизнь его наполняется любовью, добром, становится естественной, творческой, пронизывается глубокими чувствами, личной ответственностью. Он уверенно стоит на земле, способен глубоко любить, бороться с трудностями и преодолевать их. Он в равной степени способен быть нежным и жестким, продуманно и осознанно подходит к своим поступкам и в результате этого достигает намеченных целей.

В работе с семьями я обнаружила, что все успехи и неудачи в воспитании нового человека связаны с четырьмя основными психологическими явлениями.

Во-первых, это чувства и мысли человека по отношению к самому себе, я называю их самооценкой.

Во-вторых, это способы, с помощью которых люди передают друг другу различную информацию, делятся переживаниями и соображениями, я называю это способами коммуникации.

В-третьих, это правила, которых придерживаются и которым следуют люди в своей жизни. Они составляют некую совокупность, которую я называю семейной системой.

В-четвертых, это методы, с помощью которых семья осуществляет свои связи с другими социальными институтами, я называю их социальными связями.

Совершенно неважно, что конкретно побудило семью обратиться к специалисту за психологической помощью: неверность жены или депрессия мужа, отклоняющееся, противоправное поведение сына или невроз у дочери — важно то, что процесс воздействия во всех случаях может быть идентичен. Чтобы уменьшить или устранить семейную боль, необходимо найти ключик для понимания каждого из перечисленных выше четырех явлений.

При всем разнообразии проблем семья, испытывающая боль, всегда характеризуется: низкой самооценкой, ненаправленными, спутанными, неясными, в значительной степени нереалистичными и нечестными коммуникациями; ригидными, инертными, стереотипными, негуманными, не направленными на помощь другим и чрезмерно ограничивающими жизнь правилами поведения; социальными связями, либо обеспечивающими покой в семье, либо наполненными страхом и угрозой.

Я с радостью встречаюсь с беспроблемными и зрелыми семьями; часть из них стали такими после определенной психологической работы, позволившей выявить свойственный им потенциал. Для зрелых семей характерны такие качества: высокая самооценка; непосредственные, прямые, четкие и честные коммуникации; правила в этих семьях подвижны, гуманны, ориентированы на приятие, а члены семей способны к изменениям; социальные связи открыты и полны позитивных установок и надежд.

Подобные изменения в семье происходят в результате кропотливой работы и обоюдной заинтересованности всех ее членов.

Неважно, где хирург учится своему мастерству, в любом случае он способен оперировать каждого человека, поскольку анатомическое строение в основном одинаково. Работая с семьями, проблемными и благополучными на большинстве континентов Земли, я пришла к выводу, что во всех семьях: каждый так или иначе оценивает себя — позитивно или негативно, главный вопрос — как именно?

Человек общается, налаживает связи с другими, главный вопрос в том, как он это делает и каких результатов добивается в итоге.

Он следует определенным правилам в своей жизни, важно понять, каковы эти правила и насколько успешно человек пользуется ими.

Все перечисленное выше можно встретить в любой семье, где есть родители, которые воспитывают детей, пока те не станут взрослыми, в неполной семье, где один из родителей воспитывает детей после смерти другого, развода или заключения в тюрьму, в семьях с приемными детьми или детьми от предшествующих браков, в которых родители или один из них не является родным отцом или матерью ребенка. То же наблюдается и в жизни детей, воспитывающихся в государственных учреждениях. В настоящее время дети растут в разных семейных структурах.

Конечно же, каждый из перечисленных типов семей имеет свои специфические особенности, и мы остановимся на них позже. Однако базисными для жизни семьи являются все те же психологические составляющие: самооценка, коммуникации, правила и социальные связи.

Отношения в семье — это те нити, узы, связи, которые объединяют людей в единое целое. Мы будем анализировать их различные составляющие, и я надеюсь, это поможет вам лучше понять структуру вашей семьи, найти пути к обновлению отношений с близкими людьми. Это даст вам возможность испытать радость от совместной работы, от общения в вашей «семейной команде».

Читая эту книгу, вы иногда встретитесь с просьбой проделать некоторые упражнения, которые дадут вам знания о том, как вы должны поступить в той или иной ситуации, общаясь с другими людьми. Я прошу вас постараться выполнить все предлагаемые упражнения, даже в том случае, когда они кажутся вас примитивными и глупыми. Выполнение их поможет вам добиться того, чтобы обстановка в вашей семье стала менее тревожной и психологически более зрелой. Чем больше членов семьи примет участие в этой работе, тем значительнее будет ваш успех. Вы ведь прекрасно знаете, что трудно научиться плавать, стоя на берегу, учиться плавать можно лишь на воде.

Если вы не уверены, что члены вашей семьи согласятся поработать вместе с вами, я могу вам посоветовать прочувствовать сердцем, о чем именно вы бы хотели их попросить, и выразить свою просьбу очень просто и очень прямо. Если вы по-настоящему настроены на совместную работу и верите в то, что она принесет результат, то просьба будет звучать весьма привлекательно, и ваши близкие захотят помочь вам. Спросите их: «Не хотели бы вы поучаствовать вместе со мной в эксперименте, который может оказаться интересным и полезным для нас?» — такой вопрос максимально настроит их на положительное решение.

Помните, что угрозы, требования, приказы всегда приводят к результатам, противоположным тому, чего мы хотим.

Я наблюдала немало трагедий, происходивших в разных семьях. Каждая из них глубоко трогала меня, проникала в душу. С помощью этой книги мне хочется уменьшить боль тех семей, с которыми я никогда не смогу встретиться. Более того, я надеюсь предотвратить те трудности, которые могут ждать наших детей в будущем. Конечно, нельзя совершенно исключить боль из человеческой жизни. Есть два ее вида: одна — связанная с осознанием проблемы; вторая, которую мы испытываем, когда нас подавляют или обвиняют. И если первой боли избежать невозможно, то второй в нашей жизни может и не быть. Можно направить наши усилия на исправление того, что поддается изменению, и найти наилучшие способы сосуществования с тем, что изменить невозможно.

Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить,
Дай мне силы изменить то, что я могу изменить, И дай мне мудрость научиться отличать одно от другого.
Рейнольд Нейборо

Лучше этого не скажешь. Читая эту книгу, может быть, вы испытаете и ту и другую боль, вспомните что-то неприятное, печальное или трудное. Новое знание о себе и о том, как брать ответственность на свои плечи, наверняка принесет тяжелые и трудные переживания.

Однако, если, закрыв книгу, вы обнаружите в себе новые возможности и силы и увидите новые пути, по которым может идти ваша семья, я считаю, что задача будет выполнена.

Глава 1. Как выглядит ваша семья?

Хорошо ли вам живется сейчас в вашей семье? В тех семьях, с которыми мне приходилось работать, этот вопрос практически никогда не поднимался. Живя вместе, люди полагают само собой разумеющимся, что все довольны. Если в семье нет явного конфликта, принято считать, что все удовлетворены сложившейся ситуацией. Я думаю, что многие из членов семьи даже не осмеливаются задать себе этот вопрос. Они мирятся с жизнью, которая кажется им более или менее удачной, и не предполагают, что семейную ситуацию можно вообще как-то изменить.

Чувствуете ли вы, что живете с друзьями, с людьми, которые вам нравятся, которых вы уважаете, с людьми, которые уважают и любят вас? Этот вопрос обычно вызывает недоумение: «Хм... Я никогда не задумывался над этим, это ведь моя собственная семья» — как будто члены семьи чем-то отличаются от всех остальных людей!

А быть членом вашей семьи — это интересно и приятно? Действительно, существует много семей, члены которых считают, что жизнь в их доме приятнее и интереснее, чем где-либо еще. Но многие люди долгие годы, день за днем живут в семьях, которые им неприятны. Такие люди воспринимают свою семью как поле боя или непосильное, тяжелое бремя.

Если вы ответите «Да» на все три вопроса, то я уверена, что вашу семью можно назвать зрелой и гармоничной. Если вы ответили «Нет» или «Не всегда», вы скорее всего живете в семье, в которой есть определенные трудности и проблемы. Это не означает, что ваша семья плохая. Это говорит лишь о том, что члены вашей семьи не очень счастливы и не научились по-настоящему любить и ценить друг друга.

Познакомившись с сотнями семей, я поняла, что существует как бы два типа семей: зрелая семья и проблемная. Каждая зрелая семья живет своей особой и неповторимой жизнью, хотя можно найти много общего в том, как строятся отношения в таких семьях. Проблемные семьи, независимо от характера проблем, также имеют много общего в своей жизни. Поэтому мне хочется предложить вам некое обобщенное описание каждого из этих двух типов семей. Конечно, эти обобщения не могут отразить все конкретные черты жизни каждой семьи, однако не исключено, что в каком-то из описаний вы более или менее точно увидите нечто, что напомнит вам вашу собственную семейную жизнь. Атмосферу проблемной семьи чувствуешь очень быстро. Как только я попадаю в такую семью, я сразу начинаю испытывать особое неудобство и дискомфорт. Иногда я ощущаю холод, как будто все оказались на морозе: члены семьи чрезвычайно вежливы друг с другом, и каждому очень тоскливо. Иногда я чувствую себя так, словно балансирую на крутой вершине и никак не могу занять устойчивое положение. Или это может быть ощущение тяжести и напряжения, какое бывает перед грозой, когда дождь и гром могут разразиться в любую минуту. Иногда семейная атмосфера полна скрытности, как будто вы находитесь в штабе шпионского главнокомандующего. Порой мне становится очень грустно без видимых причин. Я понимаю, что это происходит оттого, что все источники жизни перекрыты.

Когда я попадаю в одну из перечисленных ситуаций, мой организм мгновенно дает особую реакцию. Меня начинает подташнивать, плечи опускаются, в спине возникает ощущение скованности, появляется головная боль. Интересно, думаю я, неужели члены этой семьи каждый день чувствуют то же, что я сейчас испытываю. Позже, когда мы знакомимся ближе и люди начинают рассказывать о себе и о своей семье, о своих чувствах и переживаниях, я убеждаюсь, что это действительно так. Каждый день они испытывают то же, что я почувствовала при первом знакомстве с их семьей. Вновь и вновь переживая эти ощущения при работе с различными проблемными семьями, я поняла, почему так часто болеют люди, у которых не складывается семейная жизнь. Их организм просто очень по-человечески реагирует на бесчеловечную атмосферу, в которой они живут.

Может быть, вам покажутся странными и удивительными реакции, которые я описала. Хочу отметить, что соматическая реакция каждого человека на окружающих людей крайне индивидуальна и, кроме того, она не всегда осознается. Большинство из нас с возрастом научаются не замечать этих ощущений, а некоторые люди настолько хорошо отключаются, что совсем перестают осознавать реакции своего организма, не могут установить связь своих ощущений с различными внешними событиями, не могут понять их причину и источники. Годы спустя у таких людей может обнаружиться какая-то соматическая болезнь, однако они не могут понять, по каким причинам эта болезнь возникла. Как психотерапевт, я должна была научиться фиксировать в себе эти ощущения и обнаруживать подобные реакции организма своих клиентов. Соматические сигналы помогают мне разобраться во всем, что происходит. Надеюсь, что эта книга поможет и вам научиться распознавать такие важные знаки, которые подает нам организм. Первый шаг на пути к изменению — это понимание того, что происходит на самом деле.

В проблемных семьях лица и тела людей говорят об их страданиях. Их тела скованны и напряженны или неуклюже сутулятся. Их лица кажутся мрачными, угрюмыми или печальными или могут ничего не выражать, словно маски. Глаза смотрят в пол, они не видят других людей. Кажется, что они не только не видят, но и не слышат. Голоса их звучат резко и скрипуче или почти не слышны.

Трудно заметить хоть какие-то проявления дружеского расположения между членами этих семей, где никто никогда не улыбнется. Кажется, что эти люди живут друг с другом исключительно по обязанности. Иногда мне удавалось подметить проблески света от одного из членов семьи, но все попытки разрядить обстановку натыкались на глухое сопротивление. Юмор в таких семьях чаще превращается в

иронию, сарказм или даже насмешку. Взрослые настолько заняты, ибо без конца диктуют детям и друг другу, что должно и не должно делать, что у них просто не остается возможности для радостного общения. Нередко члены проблемных семей искренне поражаются тому, что можно наслаждаться обществом друг друга.

Встречаясь с неблагополучными семьями, я всякий раз спрашиваю себя: как же этим людям удается выжить в подобной атмосфере? Я обнаружила, что в некоторых семьях люди просто избегают друг друга: они настолько погружаются в свою работу или в какие-то дела вне дома, что все реже и реже общаются со своими близкими. Это же очень просто — жить с кем-то под одной крышей и не видеться целыми днями.

Мне очень нелегко работать с такими семьями. Я вижу безнадежность, беспомощность, одиночество. Я чувствую браваду в попытках скрыть от себя и других истинное положение дел, браваду, которая может со временем погубить человека. В некоторых семьях люди цепляются за малейшую надежду, они могут вопить, придираться друг к другу, изводить своих ближних. В других — люди махнули рукой и годами несут свой крест, страдая или принося страдание своим родным. Я бы никогда не взялась за работу с такими семьями, если бы не была убеждена в том, что они могут измениться, и многие из них действительно меняются. Семья может стать тем местом, где каждый найдет любовь, понимание и поддержку, даже если жизнь за пределами дома складывается не очень удачно. В семье можно отдохнуть и набраться сил, чтобы чувствовать себя увереннее в окружающем мире. Но для миллионов неблагополучных семей все это больше похоже на сказку.

В нашем урбанизированном и индустриальном мире социальные институты должны быть экономичными, практичными, эффективными, однако по большей части они бесчеловечны. Почти каждый испытывает на себе определенное давление от взаимодействия с негуманными социальными институтами; мы чувствуем унижение или неравенство, ограничения или отвержение. Для людей, живущих в проблемных семьях, которые находятся в бесчеловечных условиях в собственном доме, эти трудности особенно тяжелы.

Никто не хочет подобной жизни, и люди живут так только потому, что не знают, как все это можно изменить.

А теперь на пять минут прервите чтение и подумайте о тех семьях, которые вы хорошо знаете... Может быть, они напомнят вам описанные проблемные семьи? Были ли в семье, в которой вы выросли, какие-то признаки проблемности: холод и бездушие, сверхкорректность и таинственность, хаос и неразбериха? Какова семья, в которой вы живете? Обнаружили ли вы в вашей семье какие-то проблемы, которых раньше не замечали?

В зрелых семьях совсем другая атмосфера! Как только я попадаю туда, я ощущаю естественность, честность и любовь. Я чувствую, что моя душа, сердце и разум находятся в полном соответствии друг с другом. Люди, окружающие меня, выражают свою любовь и уважение друг к другу.

Я чувствую, что, если бы я жила в такой семье, меня бы всегда выслушали, а я с интересом выслушала бы других, со мной бы стали считаться, и я считалась бы с другими, я могла бы открыто проявлять свою радость и боль, а рассказывая о неудаче, не боялась, что меня поднимут на смех, так как все в моей семье понимают, что вместе с риском, с попытками попробовать что-нибудь новое в жизни, обязательно будут и ошибки, которые означают, что я расту и развиваюсь. Я бы чувствовала себя полноценным человеком: любимым, высоко ценимым, нужным в окружении людей, которые ждут от меня любви, признания и уважения. Мне легко было бы с юмором относиться к жизни, смеяться и шутить, когда это уместно.

В благополучных семьях легко увидеть и услышать проявления особой жизненной силы. Люди, счастливо живущие друг с другом, даже выглядят по-особому. Их движения свободны и грациозны, выражение лица умиротворенное. Люди смотрят друг на друга, а не сквозь друг друга или в пол; они искренни и естественны в отношениях друг с другом. Дети, даже младенцы, в таких семьях выглядят непосредственными и дружелюбными, а все другие члены семьи относятся к ним с уважением, как к полноценным личностям.

Дом, в котором живет такая семья, наполнен светом и яркими красками. Это действительно место для жизни людей, предназначенное для радости и удовольствия.

Когда в семье спокойствие, это мирное спокойствие, а не тревожное молчание или молчание от страха, это и не предостерегающее молчание. Когда в доме буря — это знак какой-то очень важной, значительной активности, а не попытка перекричать всех остальных. Каждый член семьи уверен в том, что дома он может быть услышанным. Если же сейчас в семье почему-либо не до него, он прекрасно понимает, что дело именно в недостатке времени, а не в недостатке любви.

Люди в таких семьях с удовольствием прикасаются друг к другу, открыто выражая при этом свои чувства, совершенно независимо от возраста. Доказательства любви и заботы не ограничиваются только вынесением мусора, приготовлением еды или заработком. Люди проявляют свою любовь, открыто беседуя друг с другом и очень внимательно слушая, они могут быть прямыми, открытыми и честными, могут быть такими, какие они есть, и наслаждаться тем, что могут быть вместе.

Члены зрелой семьи чувствуют себя настолько свободно друг с другом, что не стесняются говорить о своих чувствах. Все, что они чувствуют, может быть высказано — разочарование, страх, боль, гнев, критика, равно как шутка и похвала. Если случается так, что у отца по каким-то причинам плохое настроение, сын может откровенно сказать: «Эй, отец, ты сегодня не в духе». Он не боится, что в ответ

услышит крик: «Кто тебе позволил говорить с отцом в таком тоне!» Вместо этого отец дружелюбно скажет: «Да, я чувствую, что сегодня не в форме, у меня был адски трудный день». На это его сын может ответить: «Хорошо, что ты сказал мне об этом, отец. А то я думал, что ты за что-то сердит на меня».

Зрелая семья способна к продуктивному и согласованному планированию своей жизни, однако, если что-то в плане нарушается, она может спокойно принять и оценить эти изменения. Члены зрелой семьи способны без паники реагировать на различные жизненные ситуации. Например, представим себе, что ребенок разбил чашку. В проблемной семье этот эпизод может окончиться получасовой лекцией, шлепками, ребенок в слезах будет препровожден в свою комнату. В зрелой семье вероятнее всего кто-то из родителей заметит: «Джонни, ты разбил свою чашку. Ты не порезался? Сам все уберешь, возьми веник и тряпку, вытри лужу и собери осколки. А я дам тебе стакан». Если потом кто-то из родителей заметит, что ребенок небрежно или неправильно держит чашку, он может сказать: «Я думаю, чашка разбилась потому, что ты не держал ее двумя руками». Таким образом, этот инцидент будет использован как возможность обучения ребенка, что повысит его самооценку, а не обернется наказанием, которое поставит самоценность ребенка под вопрос. В зрелой семье хорошо видно, что человеческая жизнь и чувства людей — это самое важное, гораздо важнее, чем что-либо еще.

Родители ощущают себя лидерами-вдохновителями, а не авторитарными руководителями. Свою задачу они видят в том, чтобы научить детей оставаться людьми в любой жизненной ситуации. Они готовы сообщать своим детям негативные оценки так же, как и позитивные, они готовы огорчаться, гневаться, расстраиваться так же, как веселиться и радоваться... Их поведение не расходится со словами.

В проблемных семьях все происходит наоборот: родители призывают детей не обижать и не огорчать друг друга, а сами шлепают или бьют их за то, что они не сказали «пожалуйста» или невежливо ответили на замечание.

Родители всего лишь люди; они не становятся автоматически воспитателями в тот момент, когда их ребенок появляется на свет. Они усваивают важную истину, что хороший воспитатель умеет выбрать соответствующую ситуацию и время, чтобы поговорить с ребенком тогда, когда тот действительно готов выслушать родителя. Когда ребенок ведет себя неправильно, отец или мать пытаются понять причину такого поведения и проявляют максимум внимания, стараясь свой поддержкой помочь ему. Ребенку становится легче преодолеть свой страх и чувство вины, что значительно укрепляет позицию родителей.

Не так давно я была свидетельницей того, как мастерски и очень человечно справилась с конфликтной ситуацией одна мама из зрелой гармоничной семьи. Когда она увидела, что ее сыновья, пяти и шести лет, дерутся, она спокойно развела их в стороны, взяв каждого за руку, и села так, что слева от нее сидел один мальчик, а справа — другой. По-прежнему держа их за руки, она попросила каждого рассказать ей, что произошло, и внимательно выслушала обоих по очереди. Задавая вопросы мальчикам, она шаг за шагом восстановила причину конфликта: пятилетний брат взял монетку из кошелька шестилетнего. По мере того как ребята говорили о своих обидах, она помогала им восстановить контакт между собой, вернуть монетку настоящему владельцу и помириться. Ребята получили хороший урок конструктивного решения проблемы.

Родители в зрелых семьях знают, что изначально дети не могут быть плохими. Если ребенок ведет себя плохо, это означает только, что между ним и родителями возникло недопонимание или что самооценка ребенка угрожающе снизилась. Такие родители знают, что научиться чему-либо можно лишь в том случае, если у тебя высокая самооценка и ты чувствуешь, что окружающие также положительно тебя оценивают. Поэтому они никогда не реагируют на поведение своих детей так, чтобы унизить их достоинство. Даже если с помощью наказания или унижения можно изменить что-то в поступках ребенка, это еще не будет истинным результатом. Настоящих изменений нельзя добиться так быстро и легко.

Когда нужно поправить ребенка, а все дети время от времени нуждаются в этом, зрелые родители спрашивают о том, что происходит, выслушивают их, стараются получше понять и вникнуть в их переживания, принимая во внимание естественное желание ребенка учиться новому и быть хорошими. Все это помогает быть успешными воспитателями. Да и дети учатся на примере взрослых, повторяя то, что они делают.

Семейная жизнь, пожалуй, самый трудный вид деятельности в мире. Семейные отношения напоминают организацию совместной деятельности двух предприятий, объединивших свои усилия для производства единого продукта. Когда взрослая женщина и взрослый мужчина вместе воспитывают ребенка от младенчества до зрелости, они сталкиваются со всеми проблемами, которые когда-либо знало человечество. Родители из зрелых семей понимают, что проблемы обязательно будут возникать, хотя бы потому, что сама жизнь будет их ставить, но они будут всякий раз искать творческие решения возникающих проблем. В отличие от них проблемные семьи стараются направить всю свою энергию на безнадежную попытку жить так, чтобы вообще не иметь проблем. Когда же проблемы возникают, а они не могут не возникать, оказывается, что возможности для их решения уже исчерпаны.

Зрелые семьи отличаются от проблемных тем, что родители верят: изменения неизбежны — дети переходят от одной стадии развития к другой, и взрослые никогда не останавливаются в своем развитии и постоянно переходят от одного состояния к другому. Ведь мир вокруг нас постоянно меняется. Взрослые принимают изменения как неотъемлемую часть бытия, стараются творчески использовать их в своей жизни, чтобы сделать семью более зрелой.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что такое зрелая семья? Можете ли вы вспомнить моменты, когда ваша собственная семья вела себя так, как это свойственно зрелым людям? Попробуйте вспомнить, как вы себя чувствовали и что ощущали в эти моменты. Часто ли такие моменты возникают в вашей семье?

Некоторые люди, вероятно, посмеются над моими описаниями зрелой семьи или подумают, что невозможно организовать жизнь и отношения в каждой семье таким образом. Мне им хочется сказать, что я имела счастливую возможность видеть множество таких семей, и уверяю вас — это на самом деле вполне реально! Душа человека всегда тянется к любви.

Другие мои критики, наверное, заметят, что напряжение и труд ежедневной работы на производстве не оставляют возможности тратить много времени и усилий на отношения в семье. На этот вопрос я отвечу так: хорошо налаженные семейные отношения — это вопрос выживания, вопрос первостепенной жизненной важности.

Неблагополучные семьи порождают неблагополучных людей с низкой самооценкой, что толкает их на преступление, оборачивается душевными болезнями, алкоголизмом, наркоманией, нищетой и другими социальными проблемами. Если мы приложим все усилия, чтобы семья стала тем местом, где человек может получить настоящее гуманистическое воспитание, мы обеспечим себе более безопасный и человечный мир вокруг. Семья может стать местом формирования истинных людей. Каждый из нас — это открытие, каждый из нас уникален.

Все люди, в чьих руках сила и власть, когда-либо были детьми. Как они используют свои возможности, во многом зависит от того, чему они научились в детстве в своей семье. Если помочь неблагополучной семье стать зрелой, а зрелой подсказать как быть еще гармоничнее, гуманистический потенциал членов таких семей значительно возрастет и вместе с ними проникнет в правительство, школы, на предприятия и организации, — словом, во все социальные институты, влияющие на качество нашей жизни.

Я убеждена, что каждая проблемная семья может стать зрелой. Большинство причин неблагополучия таких семей кроется в личном опыте каждого члена семьи, опыте, который он приобрел в течение жизни. А поскольку этот опыт есть результат научения, можно научиться жить иначе. Вопрос только в том, как это сделать.

Во-первых, вам необходимо признать, что временами ваша семья действительно бывает неблагополучной.

Во-вторых, вы должны простить себе прошлые ошибки и изменить свою жизнь, хорошо осознавая, что можно жить по-другому, не так, как это было до сих пор.

В-третьих, надо принять решение о необходимости изменения ситуации.

В-четвертых, сделать первые шаги на пути к этим изменениям.

Как только вы отчетливо увидите проблемы вашей семьи, вы поймете, что всё, что вы раньше делали, было лучшим из того, что вы вообще могли тогда делать. Нет смысла начинать новую жизнь с самообвинения или упреков в адрес близких людей.

Однако мне приходилось встречаться и с людьми, у которых постоянно низкая самоценность. Они все время ждут насмешки, обмана, унижения, оскорбления со стороны окружающих людей. В конечном итоге они становятся жертвами. Ожидая угрозы, такие люди, как правило, именно это и получают. Защищая себя, они прячутся за стеной недоверия и погружаются в мучительное состояние одиночества и изоляции. Отделяясь от остальных людей, они становятся апатичными, вялыми, равнодушными как к самим себе, так и ко всему, что их окружает. Таким людям очень трудно видеть, слышать, понимать других, четко мыслить и принимать самостоятельные решения, поэтому они или унижаются перед окружающими, всецело и слепо подчиняются им, или же грубо и деспотично подавляют других людей. Они выстраивают внутри себя психологические барьеры.

Таким людям свойствен постоянный страх — неизменный спутник недоверия и одиночества. Страх сковывает и ослепляет человека, мешает ему найти новые решения собственных жизненных проблем. Вместо этого страх толкает человека на самозащиту. (Страх — это всегда предвидение чего-то неприятного в будущем. Я заметила, что, как только человек выражает готовность понять, чего он боится в настоящем, его прежний страх исчезает.)

Человек с низкой самооценкой не только охвачен страхами, но он еще как бы накапливает опыт неуспеха, ошибок, поражений и постепенно начинает чувствовать себя полностью безнадежным. «Я абсолютный неудачник, иначе все эти ужасные вещи не происходили бы со мной», — частенько говорит он себе. Некоторые люди спасаются тем, что начинают пить, принимать наркотики или как-то иначе стараются уйти от ответственности.

Суть дела состоит в том, что истинные источники проблем вашей семьи оставались как бы невидимыми для всех вас, для всех ваших близких, — причем не потому, что кто-то отказывался их видеть, а потому, что вы все не знали, куда смотреть, или были приучены воспринимать жизнь так, что ничего разглядеть просто не удавалось.

Вам нужны особые «очки разума» или особые «умственные увеличительные стекла», с помощью которых вы сможете разглядеть, а может быть, впервые увидеть причины ваших семейных трудностей.

Читая эту книгу, вы время от времени будете брать такие «очки» и смотреть прямо туда, где находятся истинные причины ваших проблем, чтобы понять, что может привести к счастью или к горю ваш

семейный корабль.

Итак, первое, что нам нужно как следует разглядеть, это самооценка.

Глава 2. Котел, которого никто не видит

Определить, что такое самооценка, не так уж легко: самооценка — это отношение и чувство к себе, представление человека о себе. Самооценка проявляется в поведении каждого из нас.

Когда я была маленькой девочкой, я жила на ферме в Висконсине. На заднем крыльце дома возвышался огромный черный котел, он блестел на солнце своими круглыми боками и стоял на трех ногах. Моя мама готовила в котле свой особенный суп, поэтому какую-то часть года в котле был суп. В разгар молотьбы мы наполняли котел тушеным мясом. В другое время года мой отец хранил в нем луковицы цветов. Мы все называли этот котел котлом трех «с» (т. е. котлом трех содержаний). Любой, кто хотел использовать этот котел, обязательно должен был поинтересовать- ся: чем сейчас он наполнен? Насколько он полон?

Много лет спустя, когда люди рассказывали мне о себе, о том, чувствуют ли они свою жизнь наполненной или пустой, есть ли у них ощущение собственной ненужности или внутреннего надлома, я вспоминала об этом старом котле.

Как-то у меня на приеме была семья, и члены ее никак не могли объяснить друг другу, что они чувствуют, тогда я вспомнила этот черный котел и рассказала им про него. Вскоре члены семьи начали говорить о своих индивидуальных «котлах» — есть ли у них чувства уверенности или одиночества, стыда или безнадежности. Потом они рассказали мне о том, насколько им помогла эта метафора.

Пользуясь таким простым образом, многие мои пациенты оказываются способными высказать то, о чем им было очень трудно говорить. Отец, например, может сказать: «Мой котел сегодня полон». И его близкие поймут, что он чувствует себя как бы стоящим на вершине горы, что он полон энергии, хорошо и бодро себя чувствует, уверен в своей значимости для других. Или сын скажет: «Мой котел пуст». Это говорится тогда, когда он чувствует, что никому не нужен, когда он чувствует себя усталым, неинтересным, обиженным, неспособным любить. Это также может означать, что с ним не все благополучно, он вынужден мириться с тем, что имеет, и даже не может пожаловаться.

Безусловно, «котел» слишком прозаичное слово. Кому-то оно может показаться неуместным. Однако многие научные понятия, которыми пользуются профессиональные психологи для определения самооценки, звучат совершенно нежизненно, они выглядят выхолощенными и стерильными. Семьям порой легче выразить свои чувства и ощущения, используя термин «котел», с помощью этой метафоры легче понять и других людей.

Обогатив свой лексикон подобной терминологией, люди внезапно ощущают свободу и легкость, потому что этот несложный способ выражения своего внутреннего состояния позволяет им преодолеть внушенное этикетом и культурой табу на выражение подлинного чувства. Например, жена, сомневающаяся в том, может ли она сказать своему мужу о чувстве одиночества, отверженности, тоски, теперь, пользуясь термином «котел», открыто говорит: «Не надо сейчас меня беспокоить — мой котел весь грязный!»

Итак, в этой книге, когда я пользуясь словом «котел», я имею в виду самоценность или самооценку; эти термины взаимозаменимы. (Если вам больше нравятся какие-то другие шуточные слова, пользуйтесь ими.) Я уже говорила о том, что каждый человек как-то оценивает себя — позитивно или негативно. Любой может спросить себя: какова моя самооценка сейчас? Что в ней преобладает — хорошее или плохое?

Самооценка — это способность человека честно, с любовью и по достоинству оценить себя. Тот, кто любим, открыт для нового. Наши телесные оболочки не отличаются друг от друга. За многие годы консультирования детей, занимаясь психотерапией семей разных экономических и социальных уровней, встречая людей, ведущих совершенно различный образ жизни, я убедилась в том, что самое важное, что происходит внутри каждого человека и между людьми, — это самооценка, личный «котел» каждого.

Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше оттого, что он в нем существует. Он доверяет самому себе, но способен просить в трудную минуту помощи от других, однако он уверен, что всегда способен принимать самостоятельные решения, совершать обдуманные поступки. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Человек с высокой самооценкой внушает доверие и надежду. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект.

Он ощущает свою высокую значимость постоянно, все время. Конечно же, иногда, когда жизнь ставит перед ним сложные задачи, когда возникает состояние временной усталости, когда проблемы вдруг возрастают и требуют своего решения, когда жизнь заставляет прилагать большие усилия одновременно во многих направлениях, самооценка такого человека может снизиться. Однако он воспринимает это временное чувство как естественный результат возникшего кризиса. Этот кризис может оказаться началом каких-то новых возможностей. Понятно, что в период кризиса чувствуешь себя не лучшим образом, но человек с высокой самооценкой не прячется от трудностей, зная, что преодолеет их и сохранит свою целостность.

Чувствовать себя не на высоте — это не то же самое, что чувствовать свою низкую самоценность.

По сути второе из этих чувств означает, что вы испытываете какие-то нежелательные переживания и стараетесь вести себя так, словно их вовсе нет. Нужно иметь достаточно высокую самооценку, чтобы принять переживания неуспеха.

Важно также напомнить, что люди с высокой самооценкой тоже могут чувствовать себя не на высоте. Однако из-за этого они не считают себя безнадежными и не делают вид, что ничего такого не чувствуют. Они также не перекладывают свои переживания на других. Вполне естественно время от времени чувствовать себя не в лучшей форме. Это очень большая разница — обманываете ли вы себя, утверждая, что все в порядке, или признаете, что бывают нелегкие времена, с которыми вам необходимо справиться. Хотелось бы обратить ваше внимание на этот процесс преодоления трудностей.

Чувствовать себя не на высоте и не признаваться в этом — значит обманывать себя и других. Отрицая таким образом свои чувства, вы начинаете недооценивать и самих себя. Все остальное, что происходит с нами, часто является следствием такого отношения к себе. До тех пор пока это только отношение, давайте попробуем поменять его.

А теперь на минуту расслабьтесь. Закройте глаза, сосредоточьтесь на своих ощущениях. Что вы чувствуете? Что произошло с вами или что происходит в эту минуту? Как вы реагируете на то, что происходит? Что вы чувствуете по поводу вашей реакции? Если вы чувствуете себя скованно, расслабьте ваше тело и проследите за своим дыханием. Теперь откройте глаза. Вы должны ощутить в себе силы.

Это простое упражнение поможет вам почувствовать себя более уверенно: в течение нескольких мгновений вы можете изменить свое состояние. Это придаст устойчивость вашей позиции и сделает более ясным сознание.

А теперь пригласите членов вашей семьи поучаствовать в другом упражнении. Выберите себе партнера и расскажите друг другу о своих чувствах («Сейчас я почувствовал себя немного напуганным, скованным, растерянным, счастливым» и т. п.). Выслушав, каждый просто благодарит другого, не давая никаких оценок.

Теперь вы услышали о чувствах каждого, значит, вы лучше узнали своего партнера.

Старайтесь как можно чаще делать это упражнение с теми людьми, кому вы доверяете.

А теперь расскажите друг другу о том, что помогает вам чувствовать себя на высоте, а что, напротив, снижает веру в себя. В результате перед вами могут открыться новые перспективы в отношениях с людьми, с которыми вы жили все эти годы. Вы почувствуете, как стали чуть ближе друг другу. Более реалистично посмотрите на себя и своих родных. Закончив это упражнение, позвольте себе рассказать о том, что с вами сейчас произошло.

Ребенок входит в мир без прошлого, без каких-либо представлений о том, как себя вести, без критериев самооценки. Он вынужден ориентироваться на опыт окружающих его людей, на те оценки, которые они дают ему как личности. За первые пять или шесть лет он формирует свою самооценку почти исключительно на основе информации. Которую получает в семье. Потом он идет в школу и на него начинают влиять и другие факторы, однако роль семьи по-прежнему остается очень важной. Внешние факторы, как правило, подкрепляют высокую или низкую самооценку, которую ребенок приобрел дома: уверенный в себе подросток справляется с любыми неудачами и в школе, и среди домашних; ребенок с низкой самооценкой, несмотря на все свои удачи, постоянно терзается сомнениями. Для него достаточно одной маленькой промашки, чтобы зачеркнуть все предыдущие успехи.

Каждое слово, мимика, жест, интонация, тембр и громкость голоса, прикосновение и действия родителей несут ребенку сообщения о его самоценности. Увы, большинство родителей даже не осознают, какой именно смысл содержится в этих посланиях своему ребенку. Например, трехлетний ребенок преподносит своей маме букет цветов, а мама берет букет со словами: «Где же ты их взял?» При этом ее улыбка, голос, интонация говорят: «Какие замечательные цветы ты мне принес! Где же растут такие прелестные цветы?» Такое материнское послание повышает самооценку ребенка. Но ситуация может сложиться иначе. Мама скажет: «Как мило!» А потом добавит: «Ты случайно не сорвал эти цветы в саду у нашей соседки?» Ребенок поймет, что его считают способным совершить не вполне достойный поступок. Естественно, подобное высказывание вряд ли будет содействовать формированию высокой самооценки малыша.

Какую именно самооценку у детей и взрослых формирует ваша семья, вы сможете узнать из следующего небольшого эксперимента.

Вечером, когда вся семья соберется за ужином, постарайтесь почувствовать, что происходит с вами, когда к вам обращаются другие члены семьи. Конечно же, будет много реплик, которые не вызовут у вас никакой реакции. Однако, может быть, к вашему удивлению, вы заметите, что даже такая просьба, как «Передай, пожалуйста, картошку!», — вызовет у вас чувство собственной ценности или приниженности в зависимости от тона, выражения лица собеседника. А также от того, в какое время она была произнесена. Может быть, вы сами что-то собирались сказать и вас перебили, выразив этим полное равнодушие к вашим намерениям.

Важно и то, как вы сами к себе относитесь. Если ваша самооценка высокая, то вы имеете выбор ответа из нескольких вариантов. Однако, если вы не уверены в себе, вы почувствуете, что возможности выбора у вас весьма ограниченны.

Когда обед будет подходить к середине, взгляните на ситуацию по-другому. Прислушайтесь к тому,

что вы сами говорите своим близким. Постарайтесь поставить себя на их место и представьте, что они чувствуют, когда вы разговариваете с ними так, как вы это обычно делаете. Помогаете ли вы своим близким почувствовать, что они пользуются вашим уважением и любовью?

На следующий день расскажите им о вашем эксперименте. А теперь предложите членам своей семьи принять участие в нашей игре. Перед началом эксперимента прочитайте вслух эту главу. А после обеда обсудите то, что вы заметили и почувствовали.

Ощущение самоценности может сформироваться только в такой атмосфере, где принимаются любые индивидуальные различия, где любовь выражается открыто, где ошибки служат для приобретения нового опыта, где общение откровенно и доверительно, а правила поведения не превращаются в застывшие догмы, где личная ответственность и честность каждого — неотъемлемая часть взаимоотношений. Это атмосфера той самой зрелой семьи, о которой мы говорили с вами выше. Не удивительно, что дети в такой семье чувствуют себя нужными и любимыми, вырастают здоровыми и умными.

Напротив, дети из неблагополучных семей часто беспомощны, они растут в атмосфере жестких правил, критики, постоянно ждут наказания и не имеют возможности почувствовать личную ответственность за что-либо. У этих ребят очень высок риск деструктивного поведения по отношению к самим себе или к окружающим людям; их внутренний потенциал остается нераскрытым. Если это касается ваших детей, я надеюсь, теперь вы постараетесь помочь им раскрыть свои возможности

Подобные различия в самооценке проявляются и у взрослых членов семей. Если семья не влияет на представление взрослого человека о себе (хотя, конечно, и такое бывает), то самооценка родителей сильно влияет на то, какой тип семьи они создадут: родители с высокой самооценкой вероятнее сформируют гармоничную семью, родители с низкой самооценкой скорее всего создадут неблагополучную семью. Система отношений в семье зависит от архитекторов семейного здания — родителей.

Мой многолетний опыт совершенно уверил меня в том, что все боли человека, его проблемы, а иногда недопустимо безобразная жизнь и даже преступления — все это результат низкой самооценки, которую люди не смогли ни осознать, ни изменить.

Для того чтобы лучше понять, что такое высокая или низкая самооценка, проведем небольшой эксперимент.

Давайте попробуем вспомнить те моменты вашей жизни, когда ваше настроение поднималось. Может быть, вы вспомните день, когда ваш начальник сообщил вам о ваших успехах или, может, о повышении в должности, а может быть, вы надели новое красивое платье и получили множество комплиментов, а может быть, вы сумели помочь ребенку справиться с трудностями в школе? Постарайтесь вспомнить ощущения, чувства и переживания в эти дни, и вы поймете, что значит чувствовать себя высоко самоценным.

А можете ли вы вспомнить другие ситуации, когда допустили какой-то промах или совершили серьезную ошибку, может быть, вы ужасно сердились на начальника или коллег по работе, а может быть, ощутили себя совершенно бессильным перед ситуацией в семье или никак не могли исправить поведение ваших детей? Постарайтесь вернуться к тем чувствам, которые вы испытывали, вспомните их, даже если эти воспоминания принесут вам некоторую боль. Тогда вы поймете, что значит чувствовать себя малоценным, что означают переживания низкой самооценки.

После многих лет работы с семьями я поняла, что не могу стыдить или обвинять родителей, сколь бы глупыми или разрушительными ни были их поступки. Я только помогаю им почувствовать ответственность за последствия их действий и научиться вести себя иначе. Это, на мой взгляд, первый шаг на пути к улучшению всей семейной ситуации.

К счастью для всех нас, существуют способы повышения самооценки человека в любом возрасте, поскольку самооценка возникает в результате научения. Формирование самооценки происходит постоянно на протяжении всей жизни человека. Поэтому, пока он жив, заняться этим никогда не поздно.

А сейчас я хотела бы сформулировать самую главную мысль моей книги: «Всегда есть надежда, что ваша жизнь может измениться, потому что в каждый ее момент вы узнаете что-то новое».

Сущность человеческой жизни состоит в том, что человек находится в постоянном движении, он развивается и меняется на протяжении всей жизни. Чем старше мы становимся, тем труднее нам меняться, тем больше времени занимает процесс развития, однако знать, что все люди меняются, — это первый шаг. И пусть не каждый из нас хороший ученик, но все мы обучаемы!

А теперь мне хочется поделиться с вами тем, что я говорю самой себе о самоценности.

Итак, декларация моей самоценности.

Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомится с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраиваем. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!

Глава 3.Магический узор вашего Я

Цель данной главы — заинтересовать вас самими собой и пробудить у вас стремление жить полноценной человеческой жизнью и крепить истинно человеческие отношения.

Я бы хотела обратить ваше внимание на то, как действуют разные части вашего Я для того, чтобы вы лишний раз убедились в том, каким сокровищем вы владеете. Люди на удивление хорошо скроены.

Для начала представим, что вы воспринимаете мир с помощью специальных очков, у которых восемь линз. Каждая из них отражает важную часть вашего Я. Назову эти линзы:

Ваше тело — отражает физическую часть вашего Я.

Ваши мысли — отражают ваш интеллект.

Ваши чувства — отражают вашу эмоциональную сферу.

Ваши _ощущения — отражают работу ваших органов чувств: глаз, ушей, кожи, языка, носа.

Ваши отношения — отражают вашу способность вступать во взаимодействие с различными людьми.

Ваша среда — пространство, время, атмосфера, цвет, звук и температура, т. е. факторы существования вашего Я.

Ваша пища — жидкие и твердые продукты, которыми вы питаетесь.

Ваша душа — духовная часть вашего Я.

Через первую линзу вы видите свое тело со всеми его частями и органами. Если вы никогда не видели, из чего состоит организм человека, а большинство из нас никогда не видели этого, найдите хороший анатомический атлас и рассмотрите рисунки, на которых изображены кости, мышцы, внутренние органы и все системы организма: кровообращение, дыхательная и нервная системы.

А теперь соотнесите все это с вашим собственным организмом. Прислушиваетесь ли вы к потребностям своего тела? Ваш организм может сообщить вам, голодны ли вы, или устали, или, быть может, слишком напряжены.

Вторая линза отражает ваш интеллект, познавательные способности и возможности вашего мозга. Благодаря когнитивной, рациональной части вашего Я вы можете получать ответы на вопросы типа: «Как я могу научиться новому? Как могу анализировать ситуацию и решать различные проблемы?» Мы стоим лишь у самых истоков понимания того, как устроен и функционирует наш мозг.

Через третью линзу отражаются наши эмоции и чувства. Насколько вы свободны в осознании и принятии своих чувств? Какие ограничения вы налагаете на собственные эмоции и переживания? Как вы выражаете свои чувства? Можете ли вы дружески относиться к ним, ведь от того, как вы обращаетесь с ними, очень многое зависит? Все чувства человечны. Они вносят в нашу жизнь своеобразие, краски и остроту. Без эмоций мы все были бы роботами. Они отражают ваше сиюминутное состояние. Ваши чувства по поводу эмоциональных переживаний отражают связь вашей самооценки и вашего эмоционального Я.

Четвертая линза дает представление о том, как вы себя ощущаете. Каково физическое состояние ваших органов чувств? Насколько свободно вы позволяете себе видеть, слышать, обонять, воспринимать вкусовые и тактильные ощущения? Какие ограничения вы наложили на действия ваших органов чувств? Можете ли вы отбросить эти ограничения?

Когда мы были детьми, многих из нас учили тому, что видеть, слышать, трогать можно только строго определенные вещи. Часто это кончалось тем, что мы не в полную силу использовали свои органы чувств. Если же мы полностью принимаем наши ощущения и эмоции, свободно пользуемся нашими органами чувств, мы расширяем круг своих связей с миром и значительно обогащаем себя. Нам нужно немало сенсорных стимулов для того, чтобы внимательно прислушиваться к тому, о чем нам говорят наши органы чувств.

Пятая линза отражает то, как складываются ваши отношения с людьми. Они формируются в процессе общения. Как вы оцениваете качество различных отношений, которые складываются между вами и другими людьми? Как вы используете свою силу и авторитет? Может быть, вы стараетесь их не показывать и предпочитаете быть жертвой? А может быть, вы используете их, чтобы стать диктатором? Можете ли вы направить свою силу и власть на гармонизацию отношений с другими людьми и самим собой, занимая позицию разумного лидера? Другими словами, вы используете свою силу для помощи и поддержки других и самого себя или для того, чтобы держать всех в страхе? Можете ли вы объединяться вместе с членами вашей семьи или с другими людьми для того, чтобы действовать сообща? Как обстоят у вас дела с чувством юмора, любите ли вы шутить, хватает ли вам хорошего настроения для того, чтобы сделать свою собственную жизнь и жизнь других людей легче и счастливее? Помните, юмор и любовь обладают величайшей целительной силой.

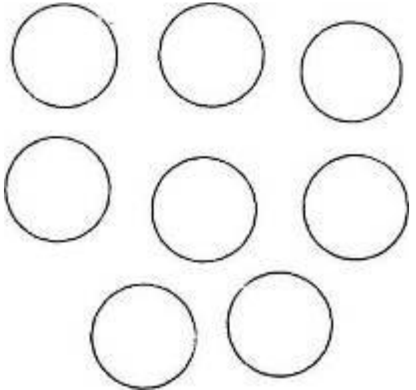
Шестая линза сообщает вам о том, чем вы питаетесь. Чем вы кормите и поите ваш организм? Понимаете ли вы, что для того, чтобы он был сыт, вам нужна хорошая еда? Последние исследования показали, что существует прямая связь между тем, как питается человек, и тем, как он себя чувствует.

Седьмая линза отражает среду, в которой вы живете. Она «/ фокусирует ваше внимание на звуках, образах, различных предметах, температуре и освещенности, качестве воздуха и особенностях пространства, в котором вы живете и работаете. Каждый из факторов влияет на вашу жизнь. Например, количество и качество света значительно сказываются на вашем здоровье. Мы понимаем связь между цветом, звуками, музыкой и тем, что происходит в нашем организме.

Восьмая линза отражает духовные связи нашего Я, наше отношение к источнику жизни. Как вы воспринимаете свою жизнь? Гордитесь ли вы ею? Присутствуют ли проявления духовного начала в вашей повседневной жизни?

Каждая из этих восьми частей нашего Я играет свою роль и может быть рассмотрена в отдельности. Однако ни одна из них не функционирует самостоятельно. В каждый момент времени они взаимодействуют друг с другом.

На рисунке изображены все восемь частей нашего Я в виде отдельных окружностей. Все эти кружки собираются в центре и формируют то, что называется вашим Я.



Представьте себе, что каждая окружность раскрашена в свой цвет. Вы даже можете их сделать. Просто надо вырезать восемь кружков из разноцветной бумаги.

Расположите все эти кружочки на листе бумаги внутри одной окружности. Это все — магический узор вашего Я. Посмотрите на него внимательно и подумайте, насколько вам знакомы все его элементы и как вы их используете в своей жизни.

Еще до недавнего времени идея взаимосвязи различных частей нашего Я была вне области внимания медиков. Потом врачи обратили внимание на то, что, например, развитие язвы нередко провоцируется дисгармоничными взаимоотношениями между разумом и эмоциями. Это привело к возникновению нового направления в медицине, названного психосоматическим. Дальнейшее развитие идей, положенных в основу психосоматического направления, позволило сформулировать следующий вывод: здоровье можно обеспечить гармонией между всеми частями человеческого Я.

Это очень важный вывод. Теперь же мы приходим к тому, что все восемь частей нашего Я влияют друг на друга. Нам просто необходимо узнать как можно больше о том, как это происходит. Правда, сегодня мы только разрабатываем методику, которая позволит нам все это понять. Например, мы уже можем проследить влияние плохих мыслей на химические процессы в нашем организме.

Постарайтесь узнать о себе как можно больше. Вы откроете для себя огромный мир новых знаний. Сегодня много говорят о стрессе и его негативных последствиях для тела, разума и эмоций. Теперь, когда вы знаете о всех этих взаимосвязях, вы сможете лучше объяснить те или иные реакции своего организма и понять то, что с вами происходит.

По мере того, как мы все больше узнаем о себе, первостепенное значение приобретает забота о поддержании и развитии нашего здоровья. Для того чтобы быть физически здоровыми и ощущать полноту жизни, мы должны:

1. Оказывать своему телу внимание, любить его, заботиться о нем и развивать его с помощью

упражнений.

2. Развивать свой интеллект, обучаясь новому и окружая себя тем, что стимулирует нашу мыслительную деятельность: книгами, работой, общением с другими людьми, посещением специальных курсов.

3. Уметь управлять своими чувствами.

4. Развивать наши ощущения, научиться тому, как заботиться об органах чувств, использовать их как дорогу жизни, соединяющую наш внутренний и внешний мир.

5. Научиться гармонично решать всевозможные проблемы, успешно выходить из конфликтных ситуаций, развивать честные и здоровые отношения с людьми.

6. Изучить наши физические потребности и научиться их удовлетворять. Помните, каждый человеческий организм уникален: для одного, например, клубника — наслаждение, для другого — гадость.

7. Создать себе комфортное пространство из звуков, света, цвета, тепла, воздуха, чтобы чувствовать себя в нем наиболее комфортно.

8. Развить в себе способность чувствовать биение пульса жизни, принадлежность к Вселенной, полностью раскрывать и проявлять себя.

Обращая внимание на свое здоровье в целом, заботясь о нем, мы в конце концов начнем жить более цельной, гармоничной и счастливой жизнью. Возможно, наградой за это станет установление более тесных связей между нами и нашей планетой. Сегодня мы живем в тени ядерных ракет и установок, которые могут положить конец всей жизни на Земле.

Не так давно в одной из телевизионных программ я видела кадры, в которых сначала показали ядерные ракеты, а спустя некоторое время приземление космического корабля. По форме они были очень похожи, но по своим целям они принципиально отличались друг от друга. Ядерное оружие несет в себе смерть и уничтожение, космический корабль — открытие нового.

Мы, люди, должны благословлять удивительные возможности своего организма. Поэтому мы должны аккуратно использовать данные нам возможности. Я верю, что наша энергия, интеллект, знания, воля, любовь позволят нам сделать правильный выбор в пользу прогресса. По-настоящему зная и понимая себя, мы можем достичь вершин человеческой природы.

Глава 4.Как мы говорим и как мы слушаем

Общение можно сравнить с огромным зонтиком, под которым скрыто все, что происходит между людьми. Общение — один из важнейших факторов, отражающих характер отношений каждого человека с другими людьми и фиксирующих то, что происходит с ним в окружающем мире.

Наша способность к выживанию, к установлению близких отношений с другими, наше представление о смысле жизни, верность собственным идеалам — все это во многом зависит от того, как мы ведем себя в общении с другими людьми.

Это многогранный процесс. Его можно рассматривать, например, как особый измерительный прибор, с помощью которого люди определяют ценность друг друга. Одновременно это инструмент, позволяющий изменить самооценку каждого из нас. Общаясь, люди обмениваются информацией.

Каждый ребенок приходит в мир, не имея ни малейших представлений ни о себе, ни о том, как взаимодействовать с другими людьми, ни о том, что представляет из себя окружающий мир. Всему этому ребенок учится, общаясь с людьми, которые несут за него ответственность с первого дня его рождения.

К пяти годам каждый человек овладевает огромным числом различных способов и типов общения. К этому возрасту человек имеет представление о том, чего следует ждать от других, что можно делать, а чего — нельзя. Пока какие-то особо важные события жизни не поставят под сомнение эти представления, мы фактически руководствуемся ими на протяжении всей жизни.

А можно ли изменить тип общения, если нам этого захочется. Для этого надо сначала проанализировать, из каких элементов состоит этот процесс. Человек реагирует на то, что происходит в процессе общения, как кинокамера, записывающая также и звук. Мозг регистрирует картинки и звуки, все, что происходит между мной и тобой, здесь и теперь.

Так мы общаемся. Мы смотрим друг на друга, твои чувства отражают информацию обо мне, мой внешний вид, звуки, которые я произношу, мой запах, и если ты дотрагиваешься до меня, ты чувствуешь мою реакцию на тебя. В этот момент твой мозг истолковывает все это на основе твоего прошлого опыта, особенно того, который получен в ходе общения с родителями и другими людьми, на основе того, что ты узнал из книг, и в зависимости от того, насколько ты способен воспринимать информацию, которую посылают твои органы чувств. В зависимости от этого ты чувствуешь себя спокойно или напряженно.

Со мной в это время происходит то же самое. Я тоже вижу, слышу, чувствую что-то, думаю о чем-то. У меня тоже есть прошлый опыт, ценности и ожидания. Ты по сути не знаешь, что я чувствую, ощущаю, что представляет из себя мой прошлый опыт, мои ценности, не знаешь, как реагирует на тебя мой организм. Ты можешь только догадываться или что-то воображать, и со мной происходит то же самое. Пока наши догадки и фантазии не нашли своего подтверждения или не опровергнуты, они играют роль так называемых фактов и в этой своей ипостаси часто становятся источником недопонимания и ошибок.

Чтобы разобраться в том, какую информацию посылают нам в процессе общения органы чувств, что говорит нам наше сознание, что мы ощущаем, давайте рассмотрим такую ситуацию. Я нахожусь рядом с

вами; вы — мужчина. Я думаю: «Его взгляд обращен вовнутрь себя, должно быть, этот человек погружен в раздумья» или «У него длинные волосы, он, наверное, хиппи». Чтобы понять смысл увиденного мною, я обращаюсь к своему опыту и знаниям, и то, что я говорю себе, влияет на меня, вызывая определенные чувства по поводу вас и самой себя еще до того, как мы обменяемся словами.

Например, я говорю себе, что вы — хиппи, а я боюсь хиппи, поэтому в следующий момент я чувствую, что мне не по себе и вы мне тоже очень не нравитесь. Я могу просто встать и уйти, могу попытаться выпроводить вас. А может быть по-другому. Например, я говорю себе: «Это, должно быть, ученый». А я восхищаюсь умными людьми и чувствую, что у нас есть много общего, я могу заговорить с вами. В то же время если я ощущаю себя неумной, невежественной, необразованной, то даже мысль о том, что вы очень умны, может вогнать меня в смущение. Другими словами, я создаю ваш образ сама. Возможно, что вы даже не догадываетесь, как я вас воспринимаю. Мое поведение и реакция на вас могут показаться вам непонятными.

В это же самое время вы строите догадки на мой счет. Может быть, вы ощущаете запах моих духов и думаете, что я певица из ночного клуба, а вы презираете женщин моей профессии. Тогда вы просто отворачиваетесь от меня. Или же запах моих духов может навести вас на мысль, что я — тонкий и изысканный человек, и вам захочется познакомиться со мной поближе. И снова все это происходит за тысячные доли секунды до того, как мы заговорим друг с другом.

С кем мне сейчас так приятно — с вами или моим представлением о вас?

Я разработала целую серию игр и упражнений, которые помогут лучше понять, что происходит в процессе общения. Эти упражнения развивают ваши способности видеть, слышать, сосредоточивать свое внимание, понимать и осмыслять то, что происходит между людьми.

Выберите любого члена вашей семьи, того, кого вам захочется. Если вам не удалось никого уговорить, попытайтесь делать упражнения в одиночку, в своем воображении.

Сядьте прямо напротив своего партнера, достаточно близко, чтобы вы легко могли прикоснуться друг к другу. То, что я вас попрошу сделать, может показаться вам странным или необычным. Однако и в таком случае продолжайте упражнения и посмотрите, что произойдет дальше. Насколько я знаю, никто еще не пострадал от них.

А теперь представьте себе, что в руках у каждого из вас камера, которой вы фотографируете друг друга. Это поможет вам сосредоточиться друг на друге. Рядом с вами могут быть и другие люди, но вы никого из них не замечаете.

Люди отражают то, что видят, мозг интерпретирует увиденное; на основе этих интерпретаций человек строит свое поведение.

Итак, начнем упражнение. Для начала сядьте поудобнее и просто посмотрите на вашего визави. Забудьте о том, что мама или папа говорили вам — неприлично разглядывать других людей. Дайте себе возможность до конца насладиться этим процессом. Разговаривать не надо. Рассмотрите каждую черточку лица своего партнера, его глаза, брови, ноздри, мышцы лица и шеи, посмотрите, как окрашена его кожа. Она розовая или красноватая, белая или с голубоватым оттенком? Посмотрите на одежду, которая на нем. Обратите внимание на то, как он движется, как держит спину.

Рассматривайте его внимательно всего минуту. Потом закройте глаза. Проверьте, насколько близко к реальности вы можете воспроизвести внутренним зрением облик этого человека. Если вы почувствуете, что пропустили что-то, откройте глаза. Хорошо рассмотрите пропущенные вами детали.

Все, что с вами в этот момент происходило, называется процессом построения зрительного образа человека. А ваш мозг дополнял полученную информацию.

Вот фрагменты вашего внутреннего монолога: «Его волосы слишком длинные, он пытается сидеть очень прямо и очень похож на свою мать». А может быть, вы говорили себе: «Мне нравятся его глаза, у него красивые руки. Мне совсем не нравится цвет его брюк. Почему у него такой хмурый взгляд?» Может быть, вы начали сравнивать этого человека с собой: «Я никогда не смогу быть такой красивой, как она!»

Подобные диалоги постоянно разворачиваются в вашем сознании.

Как только вы осознаете свои мысли, вы отметите про себя, что, некоторые из них вам неприятны. Вы даже почувствуете, что и ваше тело как-то отрицательно реагирует на них. Вы можете ощутить физическое напряжение; если же ваши мысли будут вам приятны, тело расслабится и успокоится. Мысли и тело оказывают друг на друга сильное взаимное влияние.

Но продолжим наш эксперимент. Вы хорошо рассмотрели вашего партнера? А теперь закроите глаза. Напоминает ли он вам кого-нибудь? Каждый человек нам кого-то напоминает: родителей, близких друзей, школьных товарищей или известных актеров. Если вы нашли, на кого он похож, то попробуйте понять, что вы чувствуете по отношению к человеку, сидящему напротив. Почти наверняка, если ваш визави очень похож на кого-то, вы обнаружите, что эти два образа как бы сливаются друг с другом.

После минуты вашего внутреннего монолога откройте глаза и расскажите своему партнеру, что вы о нем думали. Если он кого-то напомнил, расскажите ему, кто это был и чем именно ваш партнер напомнил вам этот образ. Понятно, что и он должен поделиться с вами своими мыслями.

Надо сказать, что подобное случается и в жизни, когда люди общаются не со своими реальными партнерами, а с тенями из прошлого. Я встречала семьи, в которых люди, живя вместе 30 и более лет, принимают друг друга совсем за других людей и в результате постоянно испытывают взаимное

разочарование.

Мы уже говорили, что внутренние реакции на другого человека длятся буквально мгновение. Слова, которые при этом произносятся, зависят от того, насколько вы и ваш партнер свободно чувствуете себя друг с другом, насколько вы уверены в себе и насколько осознанно выражаете свои чувства. Постарайтесь высказать все, что думаете. Но не насилуйте ни себя, ни своего партнера.

Итак, вы смотрите на него и начинаете осознавать, что при этом происходит с вами.

Закройте на минуту глаза. Постарайтесь осознать, что именно вы чувствовали и думали, когда смотрели на партнера. Представьте, что вы рассказываете ему о вашем внутреннем мире, обо всем том, что с вами происходило, когда вы смотрели друг на друга. Может быть, даже сама мысль об этом пугает вас? Вы разволновались? Попробуйте выразить словами все то, что можете или хотите сказать о внутреннем монологе, о ваших чувствах и ощущениях. Скажите спокойно обо всем этом друг другу. Расскажите о том, что чувствовали в тот момент, когда вы смотрели друг на друга.

Насколько полно вы смогли раскрыть ваш внутренний мир этому человеку? Если сама мысль о необходимости поделиться своими мыслями вас смутила, значит, вам хотелось многое утаить. Если вы почувствовали что-либо неприятное в поведении партнера, возможно, что вы хотели кое-что скрыть.

Если вы испытываете отрицательные эмоции, это означает, что ваши отношения с партнером достаточно проблемны и тревожат вас. Если вы чувствуете, что в общении вам следует быть осторожным, попробуйте понять, почему. Проанализируйте, почему вы не можете быть искренними и честными друг с другом до конца.

А теперь я познакомлю вас с еще одним упражнением. Я называю его «поиском исходной позиции».

Каждый член семьи связан с другими целой историей взаимоотношений. Иногда какие-то события прошлого остаются не обсужденными, и негативные чувства и фантазии, связанные с ними, так и живут в нашей душе.

Давайте попробуем довести до конца все, что еще не окончено, сказать друг другу все недосказанное. Сделав это, мы как бы окажемся на исходной позиции в отношениях с каждым членом семьи и начнем их с чистой страницы. Постарайтесь, чтобы такая ревизия прошлого стала привычной в вашей повседневной жизни.

Предложите одному из членов вашей семьи присоединиться к вам. Не забывайте, что цель совсем не в том, чтобы заняться выяснением отношений друг с другом. Скорее, это похоже на прощание со старой, давно прочитанной интересной книгой. Если кто-то согласится принять участие в этой игре, найдите удобное место, сядьте друг напротив друга, успокойтесь и сосредоточьте свое внимание на дыхании. А теперь расскажите вашему партнеру о том, что вам хотелось бы прояснить, уточнить, или о тех темах, которые вам бы хотелось «закрыть». Возможно, что главное, к чему вы стремитесь, — это прояснить то, что неясно в ваших отношениях.

Диалог между вами может быть примерно таким: «Две недели назад, в понедельник, я обещал погулять с тобой. Но я не сдержал свое слово. Я хочу тебе сказать, что я постараюсь в ближайшее время непременно выполнить свое обещание». Или: «Вчера я пришел в ярость, когда ты пригласила на танец не меня. Ты не можешь мне объяснить, почему ты так поступила?» Или. «Я так горжусь тобой, твоим вчерашним выступлением на концерте. Мне кажется, я даже немного тебе завидую, и я хочу тебе об этом сказать».

Многие говорили мне, что подобные упражнения помогли им избежать серьезных разногласий, залечили душевные раны, углубили взаимоотношения между членами семьи, помогли им понять друг друга.

Когда вы выскажете все, что вам хотелось, попросите вашего партнера поделиться ощущениями, которые у него возникли в связи с вашими словами. Закончите упражнение благодарностью своему партнеру и радостью, что вам удалось высказать не высказанное ранее.

Важно помнить, что любое ваше предложение может быть либо принято, либо отвергнуто. Поэтому не спешите делать окончательные выводы.

Мы сделали упражнение на формирование зрительного образа партнера, а теперь давайте включим в нашу игру звук. Когда ваш напарник начинает тяжело дышать, кашлять или говорить, это тоже своего рода информация.

Слушая голос собеседника, вы обычно воспринимаете все другие звуки как фон. Тембр его голоса может быть громким, тихим, высоким, низким, мягким, хриплым, быстрым или медленным. И это тоже вызывает у вас определенные мысли и чувства. Вы обращаете внимание на звучание голоса и реагируете на него, порой он так завораживает вас, что вы не улавливаете смысл того, о чем говорит ваш партнер, и вы просите его повторить еще раз то, что он сказал. Голоса, как музыкальные инструменты, имеют свое особое звучание. Многие люди не знают, как в действительности звучит их голос, но они хорошо представляют, как бы они хотели, чтобы их голос звучал.

Как-то одна женщина разговаривала со своим сыном у меня в консультации. Громким голосом она сказала сыну: «Ты всегда кричишь!» Сын спокойно ответил: «А ты кричишь сейчас». Мать не согласилась с ним. Разговор проходил при включенном диктофоне, и я предложила им прослушать его запись.

«Боже, как кричит эта женщина», — сказала мать, поначалу не узнавшая собственного голоса. Она

принимала во внимание только свои мысли и слова, но они не были поняты ее сыном, потому что вступали в противоречие с тоном, которым она говорила. Наверное, каждому из нас приходилось слышать скрипучие и резкие, невнятные или слишком тихие голоса людей, они говорили так, словно у них каша во рту, и вам приходилось напрягаться, чтобы понять их. Человеческий голос может помочь нам понять смысл произнесенных слов или, наоборот, скрыть от нас этот смысл.

Если каждый из нас узнает, как звучит его голос, я уверена, это поможет нам измениться.

Если у вас есть возможность прослушать запись своего голоса на магнитофоне, непременно сделайте это. Однако приготовьтесь к сюрпризу. Если вы будете делать это с кем-то из ваших знакомых, вероятно, вы окажетесь единственным, кто обратит внимание на то, что ваш магнитофонный голос звучит не совсем так, как вам представлялось. Другие скорее всего не заметят никакого отличия в его звучании. Не думайте, что ваш магнитофон испорчен, с ним все в порядке, просто вы начали узнавать новое о самом себе.

Давайте дальше продвинемся по пути вашего исследования общения. Теперь мы займемся прикосновением.

Прикосновение связывает нас глубокими эмоциональными ощущениями с другими людьми. Наше знакомство с миром начинается прежде всего с прикосновения человеческих рук, и тактильные ощущения остаются на всю жизнь наиболее надежным источником информации о другом человеке. Я скорее поверю твоему прикосновению, чем твоим словам. Близкие отношения во многом зависят от того, как люди воспринимают прикосновения друг друга.

Каждое прикосновение имеет определенный смысл. Оно может выражать любовь, доверие, страх, слабость, восхищение, пренебрежение.

Ну, а теперь вы готовы к продолжению наших экспериментов. Вы и ваш партнер сидите напротив друг друга. Посмотрите друг на друга в течение минуты. А затем закройте глаза, протяните друг другу руки и начните осторожно исследовать их. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Прочувствуйте, что значит чувствовать руки другого человека и позволять другому «слушать» ваши собственные руки.

После двух минут исследования откройте глаза и продолжайте вашу «встречу руками». Постарайтесь понять, что при этом произошло. Изменилось ли что-нибудь после того, как вы открыли глаза? А теперь на полминуты опять закройте глаза и продолжайте ваше общение руками. Прочувствуйте малейшие изменения в ваших ощущениях. Через минуту уберите руки, но расстаньтесь, не отвергая друг друга, а попрощавшись. Сядьте спокойно и мысленно восстановите весь ход упражнения в целом. А теперь откройте глаза и поделитесь вашими чувствами с партнером.

Снова по очереди закрывайте глаза. Пусть один из вас — тот, кто закрыл глаза, — проведет руками по лицу партнера, стараясь прочувствовать каждое свое касание. Потом другой сделает то же самое, и вы обменяетесь своими впечатлениями.

Во время этого упражнения многие люди испытывают неловкость. Некоторые чувствуют себя так, будто им пришлось продемонстрировать на людях свои интимные отношения. Я могу сказать на это только одно: «Это всего-навсего ваши руки и лицо партнера, до которого вы дотрагивались». Не надо ничего выдумывать. Некоторые люди скажут, что абсолютно ничего не почувствовали, что упражнения показались им дурацкими и глупыми. Мне грустно бывает слышать это, потому что подобные слова означают лишь одно: эти люди просто оградили себя стеной от полноценного общения с окружающими. Нет таких людей, которые не испытывали бы потребности в ласке и нежности.

За последние десять лет мы стали внимательнее относиться к своим потребностям в тактильных контактах. Все чаще, прощаясь или поздравляя друг друга, люди обнимаются. Объятия — это лишенный сексуальной окраски способ выражения симпатии. Постепенно он распространяется и среди мужчин. Если бы люди больше внимания уделяли своим потребностям в тактильных контактах, они, возможно, были бы менее агрессивными.

Я заметила, что, когда супруги постепенно входят во вкус и начинают наслаждаться прикосновениями друг к другу, их отношения значительно улучшаются.

Запрет, табу на тактильные контакты возникает на основе прошлого опыта бесцветных, неудовлетворительных, а порой и уродливых сексуальных отношений.

Существованием подобных запретов можно объяснить то, почему молодые люди вступают в половую связь еще до совершеннолетия. Они чувствуют сильную потребность в физических контактах и ошибочно полагают, что могут удовлетворить ее только в сексе.

Проделывая все эти упражнения, вы, возможно, почувствовали, что ваши ощущения и переживания очень субъективны и могут быть интерпретированы по-разному. И вы и ваш партнер касались друг друга руками, но при этом могли испытывать совершенно разные чувства. Очень важно, чтобы люди поделились друг с другом тем, что они испытывали при прикосновениях. Например, если я хотела передать тебе мою любовь и нежность, а ты почувствовал в моем прикосновении грубость и резкость, мне очень важно узнать об этом.

Теперь, когда вы устанавливаете контакт с вашим партнером с помощью глаз, ушей, кожи, когда вы поделились с ним своими чувствами, вы, наверное, лучше начали понимать и принимать друг друга. Но может быть и по-другому. Возможно, как только вы взглянули друг на друга, в памяти всплыли старые обиды, и они оказались такими сильными, что вы не смогли от них отмахнуться. До тех пор пока вы будете «смотреть сегодня, а видеть вчера», барьеры между вами будут только возрастать. Если вы заметили, что

лелеете воспоминания о старых обидах, постарайтесь избавиться от этого.

Глаза, замутненные прошлыми обидами или страхами перед несчастьями в будущем, ограничивают возможности человека видеть то, что окружает его в настоящем, и мешают его общению с другими людьми.

Одним из моих первых открытий в работе с семьями было понимание того, как многое зависит в общении от дистанции и пространства. Например, муж смотрит телевизор, жена за его спиной читает книгу. Оба находятся в разных пространствах, однако разговор идет о чем-то важном. Один спрашивает: «Ты заплатил за квартиру?» Другой отвечает положительно. Через неделю выясняется, что заплачено не было. Возможно, и у вас в семье случалось подобное. Не попадайтесь на удочку довольно глупых представлений о том, что этикет требует при общении значительной дистанции между людьми. Я думаю, что, когда она превышает девяносто сантиметров, общаться становится очень трудно.

Теперь договоритесь, кто из вас будет А, а кто — Б. В первом упражнении пусть А стоит, а Б сидит на полу у его ног. Поговорите друг с другом в этом положении. Что вы при этом чувствуете?.. Через минуту обсудите, насколько приятно вести разговор в таких позициях. Затем оба встаньте и вновь обсудите какой-нибудь вопрос. Какие изменения произошли в ваших отношениях?

Было время, когда мы все ощущали себя в позиции человека, который сидит на полу, в то время когда все остальные стоят. Это — позиция маленького ребенка в семье.

Опять займите позиции А и Б. Попробуйте хорошенько прочувствовать и определить для себя, чем вызваны ощущения вашего тела. Тот, кто сидит, должен смотреть вверх. Через 30 секунд его шея и плечи начнут болеть, глаза почувствуют напряжение и усталость. Возможно, вы ощутите головную боль. Тот, кто стоит, будет вынужден согнуться и смотреть вниз.

Физический дискомфорт, который вы испытываете, находясь в таком положении, отрицательно влияет на ваши чувства и взаимоотношения. Правда, это влияние не всегда осознается.

Давайте проделаем то же самое упражнение, но под другим углом зрения. Займите прежнее положение и посмотрите друг на друга. С пола вы увидите колени и ноги; глядя сверху вниз, только ноги и огромные ступни. Поднимите голову вверх, вы увидите все выступающие части: гениталии, живот, подбородок, грудь и нос. Все это представится вам в деформированном виде с нарушенными пропорциями.

Как часто я слышала от людей, что у их родителей огромные животы, груди, гениталии и т. д. Дети формируют такой образ родителей, привычно глядя на них снизу вверх.

Но и родители смотрят на своих детей сверху вниз и поэтому видят их вечно маленькими. Образ ребенка, сложившийся в раннем детстве, может сохраняться в течение всей его жизни. Бывает, что этот образ так и остается неизменным.

Давайте продолжим наши упражнения, но только в ином варианте. Попробуйте теперь в тех же позициях дотронуться руками друг до друга. Тот, кто внизу, должен поднять руку, а тот, кто стоит, — опустить. Тридцати секунд будет достаточно, чтобы ваши руки онемели. Если родитель захочет почувствовать себя более комфортно, ему придется поднять руку ребенка, и тот почувствует боль. Но и малыш может захотеть устранить дискомфорт и попытается отнять свою руку, взрослый в ответ на это его действие будет раздражаться и сердиться на «плохое поведение» ребенка.

Как часто вы видели ребенка, буквально распятого между руками отца и матери, или малыша, которого буквально тащили за собой спешащие куда-то взрослые!

На 30 секунд снова займите ваши позиции. А затем отведите глаза друг от друга. Вы почувствуете, как это движение моментально расслабит мышцы ваших ног, плеч, спины.

В реальной жизни подобная ситуация может быть проинтерпретирована родителями как непослушание. А ребенок может воспринять прерывание контакта как проявление безразличия или даже отвержение.

Совершенно естественно, что он будет требовать внимания к себе. Однако это может так надоесть родителю, что он отшлепает приставучего малыша. Все это обижает и травмирует ребенка. В его душе появится озлобление и страх, а в душе родителя — досада. Самое печальное в этом конфликте то, что по большей части он находится за пределами сознания его участников. Если в вашем доме есть малыш или если вы сами ребенок и у вас есть младший брат или сестренка, попробуйте провести небольшое исследование, чтобы понять, как сегодня чувствует себя самый маленький в семье.

Представьте себе, что в ответ на приставание ребенка родитель реагирует легким подзатыльником, но при этом может не рассчитать силу своего жеста.

Вы, находясь в позиции стоящего, отвешиваете подзатыльник тому, кто сидит внизу. Как вы думаете, это воспринимается как дружеское похлопывание или как удар по голове?

В последней серии упражнений особенно отчетливо проявилось значение зрительного контакта. Для того чтобы этот контакт складывался успешно, люди должны стоять лицом друг к другу и их глаза должны находиться на одном уровне. В тот момент, когда у взрослых и детей формируются представления друг о друге, когда складываются их взаимные ожидания, визуальный контакт играет особенно большую роль. Первые впечатления оказывают на нас огромное влияние, и если не происходит чего-то чрезвычайного, они так и остаются основой наших последующих отношений.

Если у вас есть дети, постарайтесь наладить с ними контакт на Л одном уровне, чтобы глаза смотрели в глаза. В большинстве случаев это означает, что вам придется садиться на корточки, разговаривая с ребенком, или вам необходимо будет сделать специальные скамеечки, чтобы, забираясь на них, ребенок,

мог смотреть вам прямо в глаза.

Сейчас я хочу предложить несколько упражнений, которые помогут углубить ваши представления друг о друге. Хорошие отношения между людьми зависят от того, насколько точно они *я* воспринимают информацию, передаваемую друг другу. Поскольку наш мозг работает гораздо быстрее, чем язык, мы часто используем сокращенные выражения, нечто вроде жаргона, смысл которого может быть совершенно разным для того, кто говорит, и для того, кто слушает.

Иногда нам кажется, что мы понимаем друг друга, в то время как каждый домысливает себе слова собеседника как ему вздумается. Давайте проделаем следующее упражнение.

Сообщите вашему партнеру утверждения, которые вы считаете истинными. Он должен повторить сказанное вами, стараясь подражать вашему голосу, тону, интонации, выражению лица, позе. Проверьте, насколько точно все было повторено, и если ваш собеседник не ошибся, сообщите ему об этом. Будьте искренними и открытыми, не превращайте это важное упражнение в игру-угадайку. Затем поменяйтесь ролями и выполните то же самое упражнение.

Оно поможет вам сфокусировать внимание на подлинном слушании и видении другого человека. А это требует полной концентрации внимания. В обычной жизни мы очень дорого платим за то, что слушаем других невнимательно и смотрим на окружающих рассеянно, обычно это кончается тем, что мы очень быстро начинаем делать свои собственные, нередко ошибочные заключения и принимаем их за истину в последней инстанции.

Относиться к собеседнику можно внимательно или невнимательно. Тот, кто говорит, может и не подозревать, что его не слушают. А тот, кто якобы слушает, на самом деле ориентируется только на собственные умозаключения. Если он облечен какой-то властью, например является родителем, учителем или администратором, то может принести немало страданий своему партнеру, относясь к тому, что тот говорит, более чем безразлично.

Давайте теперь обратимся к роли, которую играют в нашей жизни слова. Когда кто-то говорит с вами, осмыслены ли для вас его слова? Верите ли вы своему собеседнику? Не кажутся ли вам его слова странными или бессмысленными? Что вы чувствуете по отношению к нему и к самому себе? Не ощущаете ли вы себя бестолковым, не понимая смысла слов своего собеседника? Или заинтригованным? Если это так, то можете ли в этом признаться и задать уточняющие вопросы? Если нет, может быть, вы просто пытаетесь угадать? Или не задаете вопросов потому, что боитесь показаться глупым, а в результате оказываетесь в дураках? А что вы думаете о расхожем представлении, что нужно быть сдержанным и не задавать лишних вопросов?

Подобные вопросы мы нередко задаем себе сами. Однако если мы начинаем думать обо всем этом, когда разговариваем со своим собеседником, то фактически перестаем его слушать. Я могу выразить это следующими словами: «Чем больше я сосредоточен на своем внутреннем диалоге, тем меньше слушаю своего партнера».

Если вы решили действительно слушать другого человека, то должны учитывать, по крайней мере, три уровня общения. Вы слышите звуки голоса говорящего, переживаете прошлые и будущие события, касающиеся вас обоих, все больше осознаете свое право выразить то, что вы в данный момент чувствуете. Все это в итоге требует от вас больше усилий, чтобы сконцентрировать свое внимание на подлинном смысле того, что вам говорит другой человек. Это — сложная внутренняя работа, определяющая характер общения одного человека с другим.

Давайте вернемся к нашим упражнениям. Можете ли вы теперь почувствовать, что значит для вас полностью погрузиться в смысл высказываний другого человека? Знаете ли вы, что слова и их смысл не всегда совпадают? Поняли ли вы разницу между сосредоточенным слушанием и слушанием вполуха? Вы уже поняли, что, когда только имитируете слушание, ваше внимание рассеивается и вы начинаете плохо понимать собеседника?

Я надеюсь, что вы можете научиться быть внимательным слушателем. Или, по крайней мере, если вы не можете или не хотите этого, вы перестанете притворяться и делать вид, что слушаете, а скажете прямо: «Мне сейчас не до тебя, я не могу сосредоточиться». В этом случае вы поступите гораздо честнее. Это правило справедливо абсолютно для всех коммуникаций, однако особое значение оно приобретает при общении взрослых с детьми. Полноценное слушание требует соблюдения следующих условий.

1. Слушающий полностью сосредоточивает свое внимание на говорящем.
2. Слушающий отказывается от любых предубеждений в отношении к говорящему.
3. Слушающий никогда не пользуется чужими и предвзятыми оценками.
4. Слушающий абсолютно свободен от какого бы то ни было смущения и может задавать любые вопросы.
5. Слушающий показывает говорящему, что тот услышан и смысл сказанного понят.

А теперь перейдем к следующей серии наших упражнений Сядьте лицом к лицу с вашим партнером, как в прошлом упражнении. Сейчас один из вас будет произносить какие-то утверждения, которые кажутся ему верными. Тот, кто слушает, будет выражать свою реакцию на них фразой, начинающейся словами: «Ты имеешь в виду, что...», и дальше повторять высказывание говорящего, чтобы дать ему понять, что смысл произнесенного высказывания понят. Ваша цель — трижды добиться согласия.

Например:

«Мне кажется, здесь жарко».

«Ты имеешь в виду, что тебе здесь дискомфортно?»

«Да».

«Ты имеешь в виду, что мне тоже должно быть жарко?»

«Нет».

«Ты имеешь в виду, что хотел бы, чтобы я принес тебе стакан воды?»

«Нет».

«Ты имеешь в виду, что ты просто хочешь сообщить мне, что тебе здесь не вполне удобно?»

«Да».

«Ты имеешь в виду, что ты хотел бы, чтобы я что-нибудь изменил?»

«Да».

Слушающий должен в конце концов получить три положительных ответа. Это будет означать, что он в конце концов понял смысл высказывания говорящего. Если задающий вопросы не сможет получить достаточного числа утвердительных ответов, отвечающий должен объяснить ему, какой именно смысл он вложил в те или иные слова.

Попробуйте проделать упражнения с одной и той же фразой с разными партнерами. Потом попробуйте задавать вопросы. Помните, что вы хотите только прояснить их смысл, а не получить ответы на них.

Это упражнение может принести хорошие результаты, но сейчас мне хочется вспомнить одну забавную ситуацию.

Я вспоминаю молодую маму, которая с тревогой ожидала, когда ее сын начнет задавать ей вопросил на сексуальные темы. Однажды сын спросил: «Мам, а как я оказался здесь?» Мама полностью реализовала представившийся случай и объяснила сыну все, что считала нужным объяснить. Когда она закончила говорить, ее не на шутку озадаченный сын сказал: «Мамочка, я только хотел знать, мы приехали сюда поездом или прилетели на самолете?» (Дело в том, что семья переехала жить в этот город всего лишь несколько месяцев назад.)

Итак, когда вы делали эти упражнения, удалось ли вам заметить, насколько возросло ваше доверие и симпатия к партнеру, по мере того как вы старались лучше его понять? Сейчас вам, наверное, стало ясно, что люди могут вкладывать в одни и те же слова разный смысл. Осознание этих разных смыслов и означает понимание собеседниками друг друга.

А вы хорошо понимаете своих близких? Например, вы приходите домой вечером. Один из вас говорит: «Ну, как прошел день?» Другой отвечает: «Ничего особенного».

Какой смысл может содержаться в обмене этими репликами? Одна женщина, которая постоянно изо дня в день слышала и произносила эти фразы, считала, что таким образом муж отчуждается. Ее муж сказал мне, что это она с помощью подобных слов демонстрирует полное невнимание к нему.

Итак, слова «Как прошел день?» могут означать: «У меня был тяжелый день, и я рад, что ты здесь, рядом со мной. Надеюсь, теперь все будет хорошо».

То же самое высказывание может означать: «Вечно ты в плохом настроении. Опять ты ворчишь».

Или: «Мне действительно небезразлично, что с тобой сегодня произошло. Расскажи мне что-нибудь интересное из того, что сегодня было».

Сказанное в ответ: «Ничего особенного» — может означать: «Неужели тебе действительно интересно? Вот здорово».

Или: «Ну что ты мне хочешь еще сказать? Я сам знаю, как жить».

А какие аналогичные примеры из жизни вашей семьи можете привести вы?

Многие люди полагают, что другие все о них знают. Это весьма распространенное заблуждение. Другие стараются говорить намеками и отвечать односложно. Помните одну старую историю про репортера, который готовил материал об очень респектабельном доме для престарелых. Директор с гордостью водил его по коридорам, и вдруг репортер услышал, как в соседней комнате произнесли: «Номер 31». Потом оттуда раздался громкий смех. То же самое продолжалось и в других комнатах. Всякий раз в ответ на номер звучал смех. Но в одной из комнат кто-то крикнул: «Номер 11», и в ответ не прозвучало ни звука. Репортер спросил, что происходит, и директор объяснил: эти старики так давно живут вместе, что знают наизусть все анекдоты, которыми они когда-то обменивались. А чтобы не тратить лишнюю энергию, они просто пронумеровали все анекдоты и теперь просто называют номера вместо того, чтобы рассказывать их заново. «Это я понимаю, — сказал репортер, — а почему никто не смеялся над номером 11?» На это директор ответил: «Просто этот бедняга совершенно не умеет рассказывать анекдоты».

Еще одна ловушка для общения скрыта в предположении, что не особенно важно, какие слова произносятся, все равно все всё понимают. Это предположение допускает предугадывание мыслей другого человека.

Вспоминаю одного юношу, мать которого просила всякий раз предупреждать ее, когда он собирался уходить. Он в свою очередь пытался убедить ее, что уже сделал это. В доказательство он говорил: «Ты же видела, как я гладил брюки, а тебе известно, что я никогда не глажу брюк, если не собираюсь куда-то».

Одна из наиболее распространенных жалоб на членов семьи, с которой ко мне обращаются клиенты, звучит так: «Я не знаю, что он чувствует». Незнание порождает ощущение отвергнутости. Это приводит к

напряженности во взаимоотношениях, в особенности семейных. Люди говорят мне, что чувствуют себя словно на необитаемом острове, когда пытаются установить хоть какую-то связь с тем членом семьи, который никак не выражает своих чувств.

Как ни странно, как раз те люди, на которых жалуются, часто испытывают очень сильные чувства. Они даже не догадываются, что никак их не проявляют. Им кажется, что они столь же открыты для других людей, как и для самих себя. Они рассуждают примерно так: «Она меня знает. Значит, она знает, что я чувствую».

Могу предложить маленький эксперимент, который помогает людям лучше осознать эту непростую ситуацию. Я предлагаю двум партнерам что-то обсудить и записываю их разговор на видеомагнитофон. Потом я показываю им эту запись и прошу их как-то отреагировать на то, что они видят, а также сравнить свои нынешние реакции с теми, что были у них во время разговора. Просматривая запись, многие бывают удивлены, потому что они видят на пленке те вещи, о которых даже не предполагали в ходе разговора. Я помню нелепую историю, которая произошла в одной семье, когда отец посылал сына на дровяной склад за доской. Мальчик был послушным, ему хотелось угодить отцу, к тому же он думал, что знает, чего хочет от него отец. Он добросовестно отправился на склад и вернулся с доской, которая была на девяносто сантиметров короче, чем надо. Отец ужасно разозлился и обвинил сына в тупости и рассеянности.

Отец знал, какой длины доска была ему нужна, но ему даже не пришло в голову, что сыну это неведомо. Он никогда не задумывался об этом и не понимал, о чем идет речь, пока мы не обсудили всю эту ситуацию. Только тогда он понял, что не сказал сыну, какой длины должна быть доска.

А вот другой пример. В пятницу в 17.30 шестнадцатилетний сын спросил отца: «Пап, чего ты сегодня вечером делаешь?»

Тед, отец, ответил: «Возьми».

Том, сын, сказал: «Сейчас мне не нужно».

Тед раздраженно бросил: «Почему ты меня спросил?»

Том разозлился: «В чем дело?»

О чем этот разговор? Том хотел спросить, не пойдет ли отец сегодня вечером болеть за него, когда он будет играть в баскетбол. Том не спросил отца напрямую, потому что боялся, что он откажется. Поэтому Том говорил намеками.

Тед понял, что Том на что-то намекает, но он думал, что речь идет о том, нельзя ли воспользоваться машиной. Том решил, что отец просто хочет от него отделаться. Тогда Тед разозлился на сына за неблагодарность. Короче, разговор закончился тем, что оба, и отец, и сын, пришли в ярость. Мне кажется, подобные недоразумения слишком часто происходят между людьми. '^"Правильность картинок, которые встают перед внутренним взором человека по поводу увиденного или услышанного, можно проверить, используя язык описаний, но не оценок. Многие люди пытаются описывать свое состояние, но это удается плохо, потому что они злоупотребляют оценками. Например, моя «фотокамера» отражает грязное пятно на твоем лице. Если я пользуюсь дескрипторами (описаниями), я говорю: «У тебя на лице грязь». Если я пользуюсь оценками, я скажу по-другому: «Неопрятное у тебя лицо», и это вызовет у тебя желание защититься. В то время как в ответ на первую фразу ты, может быть, почувствуешь только легкий дискомфорт.

В этой ситуации можно обнаружить две ловушки: я интерпретирую тебя по-своему и навешиваю на тебя ярлык. Например, вы — мужчина, я вижу в ваших глазах слезы. Поскольку я считаю, что мужчина никогда не должен плакать, это признак слабости, я заключаю, что вы — человек слабый, и начинаю относиться к вам соответственно.

Когда я избегаю оценок и ограничиваюсь только описанием своих чувств и ты делаешь то же самое, мы, по крайней мере, общаемся открыто, напрямую. Нам может не понравиться.

Теперь, я думаю, вы готовы к заключительному упражнению. На сей раз ваша задача высказать своему партнеру три истины о нем и три истины о самом себе. Не забудьте, что эти истины справедливы только на данный момент. Возможно, в будущем они станут неверными. Чтобы сосредоточиться на собственных чувствах, начинайте каждую свою реплику со слов: «Мне кажется, что сейчас о тебе можно сказать, что ты...» Если это ваше высказывание содержит негативный смысл находите подходящие слова. По-моему, никакие отношения не могут приносить истинное удовлетворение до тех пор, пока все их грани и аспекты не будут откровенно и честно обговорены.

Многие люди рассказывали мне, что, к их удивлению, после того, как они научились откровенно высказывать не только положительные, но и отрицательные суждения, их отношениях с близкими стали более доверительными, стабильными и благотворными. Не забывайте, можно доброжелательно сказать человеку неприятное. Возможно, самое главное при этом оставаться в рамках описания, избегая оценок.

Есть немало людей, которые никогда не выражают в словах свое расположение к другим. Когда люди говорят только о том, что им не нравится, не подчеркивая то, что вызывает удовлетворение и признание, в отношениях возникает напряжение и взаимная неприязнь.

Я рекомендую семьям делать описанное выше упражнение хотя бы один раз в неделю. Кроме всего прочего, оно вносит в семейные отношения очень важные представления об общении.

Когда вы делитесь своими внутренними переживаниями с другим человеком, вы достигаете_двух важнейших целей: по-настоящему знакомитесь с этим человеком, переходя от непонимания к близости, и

вносите в ваши отношения элемент доверия, в котором мы все постоянно нуждаемся.

Теперь вы уже знаете, что всякий раз, когда два человека общаются друг с другом, каждый испытывает нечто, что оказывает на него определенное влияние. Каждый акт общения между двумя людьми значительно влияет на их самооценки и взаимные представления друг о друге, равно как и характер отношений. Это происходит во всех ситуациях, когда людям необходимо действовать сообща, например в ситуации, когда двое взрослых вместе воспитывают детей.

Если общение между супругами складывается неоднозначно, каждый партнер начинает чувствовать себя неуверенно и старается защититься от другого. Они начинают искать поддержку и понимание где-то на стороне: на работе, в отношениях с детьми, с другим сексуальным партнером. Когда между мужем и женой устанавливаются бесцветные, безжизненные отношения, им становится тоскливо и скучно друг с другом. Скука ведет к равнодушию, которое, возможно, является одним из самых неприятных человеческих чувств и, безусловно, одной из самых распространенных причин для развода. Я убеждена, что любые сильные переживания, даже ощущения опасности, лучше, чем скука.

Когда в общении между супругами или между группой людей рождается нечто неожиданное и интересное, жизнь обретает новые краски. Отношения становятся глубже, приносят больше удовлетворения, каждый начинает лучше относиться к себе и окружающим людям.

Теперь, надеюсь, когда вы проделали столько разных упражнений, узнали столько нового, мои слова, сказанные в начале главы, приобретут для вас смысл: «Общение — это важнейший фактор вашего здоровья и ваших отношений с другими людьми».

Глава 5.Модели общения

За многие годы работы я пришла к выводу, что существуют определенные и, кажется, универсальные модели общения людей друг с другом. Вновь и вновь наблюдаю четыре типа коммуникаций, к которым прибегают люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса. Я назвала их заискивающий, обвиняющий, расчетливый и отстраненный.

Научившись лучше распознавать эти типы общения, я заметила, что самооценка легко приходит в «подвешенное» состояние, если у человека не развито устойчивое чувство собственной ценности. Когда он сомневается в себе, на его самооценку сильно влияют действия и реакции окружающих людей.

Знакомы ли вам душевные переживания, возникающие, когда вам грозит опасность? Когда такое случается со мной, у меня появляются спазмы в животе, все мышцы напрягаются, сбивается ритм дыхания, а порой начинается головокружение. При этом я веду сама с собой диалог. И говорю приблизительно следующее: «Кому я нужна? Никто меня не любит. Я никогда не могу ничего сделать. Я — ничтожество». Это состояние можно назвать растерянностью, встревоженностью, беспомощностью, испугом.

Важно понять, что каждый раз, когда вы что-то говорите, весь ваш организм тоже участвует в этом. Когда вы произносите слова, ваше лицо, голос, тело, дыхание, мышцы тоже говорят.

Вербальное общение	— слова
	— выражение лица
Телесно-звуковое общение	— поза тела
(со словами или без них)	— мышечный тонус
	— ритм дыхания
	— интонации
	— жесты

Несоответствие между вербальным и невербальным планами общения порождает двусмысленность. Ваши слова говорят об одном, а все остальные ощущения и действия — о другом.

В неблагополучных семьях, с которыми я сталкивалась, общение протекает двусмысленно. Двусмысленность возникает в тех случаях, когда человек руководствуется следующими представлениями:

1. У меня низкая самооценка, я уверен, что плохой, потому что чувствую себя таким.
2. Я боюсь задеть чувства другого человека.
3. Я боюсь, что другой человек отомстит мне.
4. Я боюсь разрыва наших отношений.
5. Я не хочу навязываться.
6. Я равнодушен ко всему, кроме самого себя, другой человек и взаимоотношения с ним не имеют для меня никакого значения.

Почти во всех этих случаях человек не осознает, что при общении посылает двойные сигналы.

Слушатель таким образом сталкивается с двумя типами сигналов, и результат общения будет в большей мере зависеть от его ответа. Он может: воспринимать лишь буквальный смысл слов, игнорируя все остальное; воспринимать невербальные компоненты и игнорировать слова; игнорировать все полностью, изменив предмет разговора; уходить от него или обсуждать двусмысленность сказанного.

Например, я говорю с радостной улыбкой: «Я ужасно себя чувствую», т. е. посылаю двойной сигнал. Учитывая вышеперечисленные варианты поведения, вы можете откликнуться только на мои слова и сказать: «Это очень плохо», на что я могу ответить: «Я просто пошутила».

Второй выбор — отреагировать на улыбку и сказать: «Ты отлично выглядишь», в таком случае я могу ответить: «Как ты можешь так говорить!»

Ваш третий вариант — полностью игнорировать ситуацию и уткнуться в газету. В таком случае я скажу: «В чем дело? Тебе наплевать?» И еще один вариант — «уравновешенный» отклик — обсудить двусмысленность моего поведения: «Я не знаю, что ты имеешь в виду. Ты улыбаешься, но в то же время говоришь, что плохо себя чувствуешь. Что же ты хочешь сказать?» Тогда я имею возможность ответить: «Я не хотела навязываться тебе» и т. д.

Я уверена, что, пока ощущение в семье не будет иметь подлинный и единственной смысл_оно не приведет к доверию и любви, которые так необходимы для благополучия всех ее членов.

То, что происходит между двумя людьми в каждый момент времени, значительно сложнее, чем кажется на первый взгляд. То, что лежит на поверхности, — всего лишь маленькая частица происходящего.

Поэтому, когда человек говорит: «Где ты был вчера вечером?», он на самом деле имеет в виду: «Ты всегда изводишь меня».

Такие отношения могут привести к взаимному недоверию, снижению самооценки каждого из партнеров или фрустрации. Но это же может оказаться толчком для углубления отношений и установления доверия. Исход зависит от ответов, выбираемых собеседниками.

Давайте повнимательнее рассмотрим четыре типа поведения, к которым прибегают люди, чувствуя угрозу отвержения. Реагируя на эту угрозу, человек, который не хочет обнаружить собственную слабость, пытается как-то скрыть ее. Он может:

1) заискивать, чтобы другой человек не сердился;

2) обвинять, чтобы другой человек считал его сильным;

3) рассчитать все так, чтобы избежать угрозы. Самооценка человека нередко скрыта за высокими словами и абстрактными понятиями;

4) отстраниться настолько, чтобы игнорировать угрозу, вести себя так, будто ее нет.

Наше тело выражает ощущение самооценки независимо от того, осознаем мы это или нет. Если наша ценность в собственных глазах сомнительна, тело отражает это.

Зная это, я придумала специальные физические упражнения, помогающие людям войти в контакт с теми частями собственного Я, которые очевидны для других, но не всегда для них самих.

Я преувеличила и утрировала каждое мимическое и вербальное проявление так, что нельзя было его не заметить.

Чтобы тип реагирования стал яснее (мы будем проигрывать соответствующие роли в играх общения, описанных в следующей главе), я включила простую словесную диаграмму, обрисовывающую каждую из четырех моделей. Имейте в виду, пожалуйста, что эти типы реагирования используют и мужчины, и женщины, и дети, и взрослые.

Заискивающий (миротворец)

Слова	Согласие	Все, что ты хочешь, — это хорошо». «Я здесь для того, чтобы сделать тебя счастливым».
Тело	Умиротворяет	«Я беспомощен» — выражено в позе жертвы
Внутри		«Я ощущаю себя ничтожеством, я без тебя мертв. Я — ничто»

Миротворец разговаривает в заискивающей манере, пытаясь угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. Это — человек-согласие, говорящий так, будто он не может ничего сделать сам, ему постоянно требуется чье-то одобрение. Даже пять минут играя эту роль, вы почувствуете тошноту.

Чтобы стать достойным миротворцем, надо решить, что вы действительно не представляете никакой ценности. Вы счастливы просто оттого, что вам разрешили поесть. Вы расточаете всем любезности и на самом деле отвечаете за все, что идет не так, как надо. Вы знаете, что могли бы остановить дождь, если б хорошенько пораскинули мозгами, но именно их у вас нет. Естественно, вы соглашаетесь с любой критикой в ваш адрес. Вы благодарны даже за то, что кто-то разговаривает с вами, независимо от того, что он говорит и как говорит. Вы и не подумаете попросить что-нибудь для себя. В конце концов кто вы такой, чтобы просить? К тому же, если вы будете умницей, то, что вам нужно, появится само по себе.

Будьте настолько сладкими, жертвенными и подобострастными, насколько это возможно.

Представьте себя стоящим на одном колене, слегка покачивающимся и протягивающим вперед одну

руку, как нищий. Задерите голову вверх так, чтобы заболела шея, голова и устали глаза.

Когда вы говорите, стоя в такой позе, ваш голос становится жалобным и писклявым, так как для нормального, полного голоса вам не хватает воздуха. На все вы будете отвечать «да», независимо от того, что вы чувствуете и думаете.

Обвинитель

Слова	Несогласие	«Ты никогда ничего не делаешь правильно. Что с тобой происходит?»
Тело	Обвиняет	«Я здесь главный»
Внутри		«Я одинок и несчастлив».

Обвинитель постоянно ищет, кто в том или ином случае виноват. Он — диктатор, хозяин, который ведет себя надменно и словно без конца упрекает: «Если бы не ты, все было бы хорошо».

Чтобы быть достойным обвинителем, требуется говорить максимально резко и жестоко, обрывать всех и вся, не давая возможности высказаться по-иному. Представьте себя с гневно указующим пальцем и начинайте любой разговор словами «Ты никогда не делал этого», «Ты всегда делаешь это», «Почему ты всегда...»,

«Почему ты никогда...» и т. д. Каким будет ответ в данном случае, значения не имеет: обвинитель стремится любыми путями завоевать авторитет у окружающих, его мало интересует истинное положение дел.

Представьте, что вы стоите в позе обвиняющего, положив одну руку на пояс, а другую протянув вперед с указательным пальцем, направленным прямо перед собой. Ваше лицо напряжено, губы поджаты, ноздри трепещут, вы пронзительно орете, выкрикивая имена и критикуя все и всех.

На самом деле вы хорошо понимаете, что ничего не стоите, но если найдется кто-то, кто подчинится вам, вы чувствуете себя увереннее. Наблюдая поведение подчиняющихся вам людей, вы полны удовлетворения.

Расчетливый («компьютер»)

Слова	Суперрационапьные	«Если внимательно приглядеться, то можно заметить изуродованные тяжким трудом руки кого-нибудь из здесь присутствующих».
Тело	Считает	«Я спокоен, холоден и собран»
Внутри		«Я чувствую себя уязвимым».

«Компьютер» очень корректен, очень рассудителен и не выражает никаких чувств. Такой человек кажется спокойным, холодным и собранным. Его можно сравнить с настоящим компьютером или словарем. Тело его сковано, он часто мерзнет и чувствует себя расчлененным на части. Голос монотонный, слова в основном носят абстрактный характер.

Будучи «копьютером», употребляйте максимально длинные слова, даже если вы не уверены в их значении. По крайней мере, ваша речь будет казаться умной. После первых же фраз никто вас больше не станет слушать. Чтобы действительно вжиться в эту роль, представьте себе, что ваш позвоночник — это длинный, тяжелый стальной прут, идущий от ягодиц к затылку, а шею опоясывает железный ошейник. Будьте максимально неподвижны, особенно следите за своим ртом. Вам с трудом удается удерживать руки от движения, но вы должны это делать.

Став «компьютером», вы почувствуете, что ваш голос утратил живость, потому что никаких чувств вы не выражаете. Вы напряженно стараетесь сохранить неподвижность и подбираете подходящие слова. Печальная сторона этой роли заключается в том, что на первый взгляд она кажется идеальной многим людям. «Говорите правильные вещи, скрывайте свои чувства. Не реагируйте на окружающее».

Отстраненный (безумный)

Слова	Неадекватные	Слова или не имеют смысла, или касаются отвлеченной темы
Тело	Неловкое	«Я нахожусь где-то еще»
Внутри		«Никто обо мне не заботится Здесь мне нет места»

Что бы ни делал отстраненный и что бы он ни говорил — это не относится к тому, что говорит или делает кто-нибудь другой. Отстраненный не реагирует ни на какие вопросы. Его внутренние ощущения сродни головокружению. Голос может быть певучим, но часто прерывается, человек расхаживает взад и

вперед без причины, так как его внимание ни на чем не сфокусировано.

Играя роль отстраненного, представьте себя волчком, который постоянно вертится, но никогда не знает, куда движется, и, даже дойдя до цели, не понимает этого. Вы активно раскрываете рот, двигаете всем телом, руками, ногами. Чаще всего говорите невпопад. Одежда у вас довольно странная, неряшливая.

Представьте, что ваше тело движется одновременно в разных направлениях. Соедините колени так, чтоб они были вывернуты внутрь. Это заставит вас отставить назад мизинцы, сгорбить плечи, ваши руки будут двигаться в противоположных направлениях.

Поначалу эта роль покажется легкой, но буквально через несколько минут у вас возникнет чувство ужасного одиночества и полной бессмысленности своего существования. Если вам удастся двигаться очень быстро, это может быть не так заметно.

Чтобы представить себе эти типы поведения, займите по очереди четыре описанные мною позиции, сохраните их в течение одной минуты и посмотрите, что с вами произойдет.

Я подозреваю, что эти модели общения знакомы вам с детства. Пока дети прокладывают свою дорогу в сложном и часто опасном мире, они пытаются использовать тот или иной тип поведения. После определенного опыта ребенок уже больше не может отличить свою реакцию от чувства самоценности.

Любой из этих четырех типов реагирования способствует поддержанию заниженной самооценки, ощущения собственного ничтожества. Эти типы поведения усиливаются, если в семье даются следующие установки:

«Не навязывайся: это — эгоизм — просить что-то для себя» — этот совет способствует тому, что человек начинает заискивать.

«Не давай никому себя подавить; не будь трусом» — усиливает позицию обвинителя.

«Не делай глупостей; ты слишком умен, чтоб делать ошибки» — усиливает расчетливость.

«Не будь слишком серьезным. Какая разница! Живи как придется!» — усиливает отстраненность от жизненных ситуаций.

А сейчас вам наверняка захотелось спросить: неужели эти четыре типа поведения— все, что у нас есть? Конечно, нет. Есть другой тип реагирования, который я назвала «уравновешенный» или «гибкий». Этот вариант поведения последователен и гармоничен: произносимые слова соответствуют выражению лица, позе и интонациям. Отношения открытые, свободные и честные, люди не ощущают унижения чувства собственного достоинства. Этот тип реагирования снижает потребность в заискивании, обвинении, расчете или суете.

Из пяти типов реагирования только уравновешенный дает возможность преодолеть препятствия, найти выход из затруднительного положения или объединить людей. Чтобы вы не подумали, что этот тип поведения недосягаем, я хочу отметить, что в состоянии внутреннего равновесия вы сможете по-прежнему заискивать, если захотите, обвинять, если вам это нравится, пускаться в дебри умственных построений или устраниться вовсе от реальных условий жизни. Различие в данном случае заключается только в том, что вы будете делать это осознанно и будете готовы к любым последствиям.

Время от времени вы читаете лекции, даете разъяснения или указания — и очень важно выражаться точно, подбирать нужные слова. Когда вы уравновешенны, вы открыто выражаете свои чувства и свободно себя держите.

Уравновешенный тип поведения внутренне гармоничен. Когда он говорит: «Ты мне нравишься», — голос его звучит мягко и он смотрит на вас. Когда он говорит: «Я на вас зол, как черт», — его голос грубый и лицо напряженное.

Уравновешенное общение основано на подлинности переживаемых демонстрируемых чувств. Совсем иначе выглядит, например, обвиняющий тип общения, при котором человек, чувствуя беспомощность, демонстрирует злость или за бравадой скрывает обиду.

При уравновешенном типе реагирования человек достигает целостности, он естественно выражает мысли, чувства, движения в отличие от «компьютера», у которого движутся только губы, да и то слегка. Уравновешенных людей отличает способность к личностному росту, жизнестойкость, открытость. Благодаря уравновешенному типу реагирования жизнь человека становится насыщенной и полной смысла. Такие люди вызывают доверие. Вы хорошо чувствуете себя в их присутствии. Преимущество их позиции в том, что она целостна и свободна.

Теперь, чтобы вы смогли различать эти пять различных способов самовыражения, позвольте мне привести пример того, как можно по-разному извиняться, следуя той или иной модели поведения. Это поможет вам успешнее играть в игры, описанные в следующей главе. Давайте представим себе, что вы случайно, но довольно ощутимо ударили кого-то по руке. Как вы попросите прощения в зависимости от вашей позиции?

Заискивая (глаза опущены вниз, вы незаметно потираете больное место пострадавшего): Пожалуйста, простите меня. Я просто неуклюжий болван.

Обвиняя: Боже мой, я ведь просто задел вас! В следующий раз не размахивайте так руками, а то я вас могу и ударить!

«Компьютер»: Хочу принести свои извинения. Я случайно ударил вас по руке. Если есть какие-то повреждения, то, пожалуйста, свяжитесь с моим адвокатом.

Отстраняясь (глядя на окружающих): Что это он? С приветом? Нарывается!

Уравновешенный тип реагирования (смотря прямо на человека): Я случайно ударил вас. Я виноват. Вам не больно?

А теперь давайте рассмотрим другую ситуацию. Я — ваш отец, а вы — мой сын и делаете что-то неправильно. Как я могу себя повести?

Заискивая (тихим голосом, с удрученным видом): Извини меня, Джим, я хотел тебя спросить... Только обещай, что не рассердишься. Нет, ты все делаешь хорошо, но только, может быть, ты мог бы немного больше постараться и навести порядок?

Обвиняя: Что с тобой происходит, неужели ты ничего не понимаешь, ты совсем спятил?

«Компьютер»: Мы проводим смотр продуктивности работы нашей семьи. Мы нашли, что у тебя она начинает падать. Что ты можешь сказать по этому поводу?

Отстраняясь (обращаясь к другому сыну, стоящему рядом с Джимом): Скажи, Арнольд, твоя комната такая же, как и у Джима? Нет, ничего такого — я просто хожу-брожу, смотрю, как тут все у нас в доме... Скажи Джиму, чтоб он зашел перед сном к маме.

Уравновешенный тип: Джим, твоя комната в ужасном состоянии. Ты со вчерашнего дня не убрал кровать. Давай подумаем, как навести порядок.

Не так уж сложно отказаться от привычных стереотипов поведения и стать уравновешенным. Один из путей для достижения этой цели — понять, что в достижении этого вам мешают некоторые страхи. Чтобы избежать отвержения, которого мы так боимся, мы постоянно пугаем самих себя:

1. Я могу совершить ошибку.
2. Кому-то это может не понравиться.
3. Кто-то может меня раскритиковать.
4. Вдруг подумают, что я — выскочка.
5. Она подумает, что я плохой.
6. Люди могут подумать, что я дефективный.
7. Он может меня бросить.

Если вы сможете разумно отнестись к подобным утверждениям, вы сделаете важный шаг на пути личностного роста.

1. Я уверен, что в любом деле ошибки неизбежны, особенно когда дело новое.
2. Я абсолютно уверен, что всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю. На вкус и цвет товарища нет.
3. Да, всегда найдется кто-то, кто будет критиковать меня... Я действительно несовершенен. Но критика полезна.
4. Конечно! Всякий раз я перебиваю кого-то, высовываюсь!
5. Может быть, она и думает, что я не хорош. Могу ли я это пережить? Иногда я, может, не такой бойкий. Иногда кто-нибудь другой может перебежать мне дорогу.
6. Если я буду считать, что мне надо быть безупречным, я никогда не буду полностью собой доволен.
7. Итак, он меня бросает. Может быть, он и уйдет, но я переживу и это.

Подобное отношение к происходящим событиям поможет вам чувствовать себя всегда уверенно. Это будет непросто и, может быть, болезненно. Но если вы сумеете посмеяться над собой, вам станет легче. Результат оправдает все усилия.

Я не хочу показаться чересчур легкомысленной, но я убеждена, что большинство наших страхов и опасений, влияющих на чувство самоценности, оказываются бурей в стакане воды. Это становится совершенно ясно, если отнестись к самим себе с юмором. Другой способ, к которому можно прибегнуть, чтобы справиться со своими страхами, — это спросить себя: буду ли я по-прежнему я жив, если все воображаемые угрозы и страхи осуществятся. Если я могу ответить: «Да», значит, все в порядке.

Я никогда не забуду того потрясения, которое перенесла, когда обнаружила, что другие люди опасаются того же, что и я. Годами я считала, что только я — ужасная трусиха, старалась перехитрить окружающих, изо всех сил стремясь скрыть свою тревогу. Больше всего я боялась: а вдруг кто-то узнает об этом? Теперь я твердо знаю, что мы все пользуемся одинаковыми средствами для устрашения самих себя.

В уравновешенном типе поведения нет ничего таинственного. Это особый способ реагирования на поведение людей в реальных ситуациях, позволяющий говорить, соглашаться с ним, спокойно реагировать на него, поскольку он не вызывает у вас отрицательной реакции. В уравновешенной позиции вы можете свободно изменить направление вашей жизни не для того, чтобы избежать подвоха, а потому, что вы хотите этого и это кажется вам необходимым.

Этот тип реагирования дает вам возможность жить полноценно, реально, согласуясь с доводами разума и сердца. Став уравновешенным, вы обретете внутреннюю гармонию, чувство ответственности, честность, знания, способность к творчеству и умение разрешать любые проблемы реальными путями. Четыре других типа общения связаны с сомнительными ценностями, сделками, обманом, одиночеством, халтурой, забвением традиций, решением надуманных проблем. Чтобы стать уравновешенным, требуется сила воли, смелость, новые убеждения и новые знания. Здесь невозможно притвориться.

Человек может исцелиться, только если станет хозяином своего сердца, чувств, тела и головы, благодаря этому он еще ближе прикоснется к своей душе, а следовательно, к своей сущности. В результате

он сможет выразить себя как целостная личность, а это повысит его самооценку, поможет создать гармоничные отношения с другими.

Мои наблюдения позволили мне сделать некоторые выводы о том, чего следует ожидать при встрече с новыми людьми. В самых общих чертах 50% отвечают «да», независимо от того, что они чувствуют или думают (заискивают), 30% отвечают «нет», независимо от того, что они чувствуют или думают (обвиняют), 15% не отвечают ни «да», ни «нет», не выражая никаких чувств («компьютеры»), и 0,5% ведут себя так, будто вообще не существует никаких эмоций (отстраненные). Остается только 4,5% людей, от которых можно ожидать уравновешенности. Мои коллеги говорят, что я оптимистка, они уверены, что уравновешенный тип общения характерен только для 1% населения (повторю снова, что это результаты не строго экспериментального исследования. Это только гипотеза).

Грубо говоря, оказывается, что мы все — общество обманщиков, скрывающихся от самих себя, играющих в опасные игры друг с другом. Если мы хотим, чтобы наши огромные интеллектуальные ресурсы пропали, чтобы мы стали немыми, глухими и слепыми, мы должны продолжать пользоваться четырьмя уродливыми способами общения.

Я очень волнуюсь, когда пишу это. По-моему, изоляция, беспомощность, ощущение, что тебя не любят, унижение и некомпетентность — это сущие дьявольские проклятия, посланные человечеству. Определенные типы общения навечно сохраняют власть злого рока, другие же типы могут перебороть эту власть.

Я хотела бы видеть каждого человека достойным, уважающим самого себя, умным, здоровым, гибким, прекрасным и любящим, ощущающим собственную целостность и творческие возможности.

Несмотря на то что первые четыре типа общения я изобразила несколько гротескно (они могут показаться даже забавными), я серьезно настаиваю на их разрушительной природе. В следующей главе, когда вы будете играть в придуманные мною игры, вы почувствуете на собственном опыте — что же это за типы общения.

Глава 6.Игры общения

Теперь мы подготовлены к играм общения. Я хочу подробно, в деталях, рассказать про эти игры и надеюсь, что вы отнесетесь к ним серьезно. Читать о чем-то совсем не то, что видеть и делать самому. Мне бы хотелось, чтобы вы попробовали все сразу: читать про эти игры, участвовать в них, а потом привлечь к ним других людей, чтобы понаблюдать за ними со стороны.

Может показаться странным, но, как только люди начинали играть в эти игры, они сразу же узнавали проигрываемый диалог. Для меня это стало доказательством того, что игры отображают реальные переживания, испытываемые людьми в семье и обществе. Независимо от социального статуса, расы, возраста, пола, национальности или вероисповедания каждый знает, что нужно говорить и как вести себя, участвуя в выполнении тех или иных заданий. Я знаю по себе, что, играя, всякий раз учусь чему-то новому. Игры помогали мне вернуть точку опоры, когда я ее теряла, и, конечно, во многом способствовали моему личностному росту. Каждый может обрести подобный опыт.

Пусть в игре участвуют три человека, а остальные наблюдают. Я начала с триады, потому что это основа семейного союза (мать, отец и ребенок). Именно в нем мы осваиваем основные модели общения. Детям должно быть не меньше трех лет, чтобы они могли принять участие в играх.

Первая триада может быть такой: муж, жена и старший ребенок. Чтобы глубже понять, как складывается ваше общение в семье, я предлагаю вам по очереди поиграть со всеми возможными триадами в вашей семье. Если в семье пять человек, триады будут такие:

муж, жена и первый ребенок;
муж, жена и второй ребенок;
муж, жена и третий ребенок;
отец, первый и второй ребенок;
отец, второй и третий ребенок;
отец, первый и третий ребенок;
мать, первый и второй ребенок;
мать, второй и третий ребенок;
мать, первый и третий ребенок;
первый, второй и третий ребенок.

Все вместе они образуют десять триад, и игра займет примерно три-четыре часа. Найдите для этого время. Поверьте, это будет полезно для вас.

Если у вас есть магнитофон или видеомагнитофон, вы можете им воспользоваться. Потом просмотрите или прослушайте то, что удалось записать. Приготовьтесь к некоторым сюрпризам.

Итак, трое из вас согласились поиграть. Пригласите других членов семьи понаблюдать за вами. Пусть в конце игры они поделятся своими впечатлениями и наблюдениями. Пусть каждый из играющих придумает себе имя, отличающееся от настоящего. Громко произнесите ваше новое имя. Не кажется ли вам, что оно предоставляет большую свободу в познании себя и других?

Для игры каждый из вас выбирает определенный способ общения (может быть, вам понадобится заглянуть в предыдущую главу, где я говорю о заискивании, обвинении, расчетливости, отстраненности и

уравновешенности). Например, один обвиняет, другой заискивает, третий тоже обвиняет. В следующий раз вы возьмете другие роли. Ниже представлены часто используемые комбинации:

Первый человек	**Второй человек**	**Третий человек**
Обвиняющий	Заискивающий	Обвиняющий
Заискивающий	Обвиняющий	Заискивающий
Обвиняющий	Обвиняющий	Заискивающий
Расчетливый	Обвиняющий	Отстраненный
Обвиняющий	Расчетливый	Отстраненный
Расчетливый	Расчетливый	Обвиняющий
Отстраненный	Расчетливый	Заискивающий
Расчетливый	Отстраненный	Обвиняющий
Заискивающий	Заискивающий	Отстраненный

Проигрывая эти комбинации, вы можете обнаружить, что некоторые из них вам знакомы. В таком случае остановитесь на них. Представьте, как эта комбинация работает против вас. Попросите ваших наблюдателей прокомментировать происходящее.

Теперь после того, как каждый выбрал определенный стиль общения, сообщите об этом друг другу. Начните игру, приняв позы, соответствующие вашей комбинации. Подумайте, какая из них характерна для заискивающего, расчетливого, обвиняющего или отстраненного. Теперь позы представлены в комбинации друг с другом.

Замрите в них в течение минуты. В этот момент попытайтесь осознать, что вы чувствуете, что ощущают другие. Вот пример возможного взаимодействия:

Сэм (отец-муж) (обвиняющий): Почему ты не продумала, как мы проведем отпуск?

Эльза (мать-жена) (обвиняющая): Что ты кричишь? У меня столько же времени, сколько и у тебя.

Карл (сын) (обвиняющий): Замолчите же наконец! Вы оба всегда кричите. Я не поеду ни в какой отпуск.

Сэм (обвиняющий): А тебе-то что за дело? Напрасно вы, молодой человек, суете свой нос куда не следует. (Или заискивая.) А ты куда бы хотел поехать, дорогой?

Эльза (расчетливо): В последнем номере «Женского дня» написано, что, планируя отпуск, надо помнить о том, что необходимо сменить ритм жизни.

Сэм (заискивая): Как хочешь, дорогая.

Карл (заискивая): Ты всегда замечательно планируешь, мама.

Эльза (расчетливо): Ну и хорошо. Утром я намечу маршрут.

Если в вашей семье назревает конфликт, то в ходе игры найдите его истоки. Если в доме все спокойно, займитесь планированием своей жизни — летним отдыхом, организацией предстоящего праздника и т. д. Не бойтесь утрировать выбранный вами стиль общения. Когда прозвонит будильник, остановитесь (можно даже на середине фразы). Немедленно сядьте на свое место, закройте глаза и попробуйте сосредоточиться на своем дыхании, мыслях, переживаниях, восприятиях партнеров по игре.

Может быть, у вас подскочит давление, может быть, вы вспотеете или почувствуете боль. Постарайтесь расслабиться, закройте глаза.

Чтобы снять мышечное напряжение, можете немного пошевелиться. Затем мысленно откажитесь от вашего игрового имени и спокойно произнесите про себя свое настоящее имя.

Потом медленно приоткройте глаза и расскажите партнерам о том, что вы ощущали во время игры. Что же происходило на самом деле? О чем вы думали, что чувствовали, какие эпизоды из прошлого и настоящего вышли на первый план? Расскажите о том, как вы воспринимали в процессе игры других членов вашей группы.

Возможно, теперь вы поняли, что от стиля общения зависит то, как вы реализуете планы и

разрешаете конфликты. Иной стиль приведет к иным результатам.

Игры могут вызвать у вас детские воспоминания. Отнеситесь к ним как к новому опыту, не используйте их для самоистязания.

Вместо того чтобы корить себя или своих родителей за ошибки, допущенные в вашем воспитании, лучше оттолкнитесь от этого опыта и двигайтесь дальше.

Попробуйте вновь поиграть уже с другой моделью общения. Вы можете экспериментировать, меняясь ролями. Например, мужчина, который был «отцом», пусть станет теперь «сыном» или «дочерью». Не забудьте в конце каждой игры поделиться с партнерами своими переживаниями. Затем выберите другие роли, поставьте часы и приступайте к разыгрыванию новых моделей общения.

Рассказывая о своих переживаниях, вы внезапно можете почувствовать себя неуютно. Но, как только вы выразите словами то, от чего вы испытываете чувство дискомфорта, вам станет легче. Вы можете также обнаружить, что ваш голос меняется, когда вы говорите о своем внутреннем Я. Именно в этот момент вы приближаетесь к состоянию психического равновесия.

Когда люди впервые начинают участвовать в этих играх, их часто возмущает, что надо открыто делать то, чего они стесняются и стремятся скрыть от других. Некоторые, например, с отвращением проигрывали заискивающий стиль, потому что хотели бы восприниматься окружающими как сильные личности. Другим не хочется быть «обвинителями» — они не хотят, чтоб их осуждали. Вы узнаете много нового, если полноценно проиграете все свои роли. Помните, что в реальной жизни вы сами выбираете, какую роль играть.

Если вы — женщина, которая боится быть сварливой и поэтому контролирует свое поведение, никогда не разрешая себе ворчать, значит, вы управляете собой с помощью железной руки. Этот контроль может стать очень тяжелым, и иногда вам хочется отдохнуть от него. И тогда, о боже! Вновь сварливость становится явной. Теперь, когда вы можете сами в любой момент выбрать тип поведения, сварливость, направленная в нужное русло, превращается в здоровую принципиальность, так необходимую всем людям.

Итак, вы склонны к сварливости. Проанализируйте это свойство своего характера, оцените его по достоинству, спокойно примите его, ведь это часть вашего Я. Так же следует отнестись и ко всем другим чертам вашего характера. Таким образом ни одна из них не возьмет над вами верх; она «выберется из тайников души» и будет прекрасно выполнять ваши приказания. Может оказаться, что вы все реже и реже будете вызывать ее, пока однажды вы не поступите с ней, как с одеждой, из которой выросли или которая вышла из моды: перестанете ею пользоваться.

Если вы пытаетесь сдерживать себя или скрывать свои наклонности, то, во-первых, вряд ли это хорошо удается, а во-вторых, вытесненные качества будут дожидаться случая, чтобы вылезти и проявить себя.

Если вы — мужчина и не хотите быть тихоней, а изо всех сил стараетесь казаться смелым и грубым, в конце концов скрытое станет явным. Но если вы немного измените это качество, оно превратится в нежность, столь необходимую каждому мужчине. Нежность даст вам здоровое и подвижное тело, позволит любить жену и детей, дружить с коллегами. Нежность и мягкость характера вовсе не требуют искоренения силы и мужества. Эти качества тоже нужны вам.

Позиция наблюдателя по отношению к самому себе позволит вам развить у себя чувство перспективы и юмора, поможет сделать оптимальный выбор. Вы сможете избавиться от негативного отношения к себе и сумеете понять, как использовать свои особенности.

Вот другая полезная игра. В нее играют всей семьей.

Каждый член семьи выбирает себе имя и произносит его вслух. Затем каждый выбирает один из четырех вариантов поведения, но не говорит другим, какой именно выбрал. А теперь попробуйте вместе что-нубудь спланировать. При этом запишите ваш разговор на магнитофон.

В течение тридцати минут постарайтесь не выходить из этой роли. Если вы почувствуете внутренний дискомфорт, смените ее. Играйте в соответствии с вновь выбранной ролью, пока не возникнет чувство дискомфорта.

По окончании игры подробно расскажите своим партнерам, что вы чувствовали, что думали о них и о самом себе. Возможно, вы заметили, что чувство дискомфорта возникло задолго до того, как истекли тридцать минут, и даже до того, как вы сменили свою роль, а облегчение настало только тогда, когда вы честно поделились с другими своими ощущениями.

Тщательно проанализировав эти игры, люди начинают осознавать, что они талантливее, чем думали раньше. Каждый может развить разные навыки, проигрывая всевозможные роли.

Скажите себе: «Я могу заискивать и обвинять, все просчитывать или держаться отстраненно, могу быть уравновешенным; я могу выбирать». Лично я предпочитаю состояние внутреннего равновесия. В этом состоянии можно достичь наилучших результатов. Вы уже знаете, как трудно научиться сохранять это состояние. А трудно лишь потому, что мы не научились этому в детстве.

Извиняться, не заискивая, отказываться без обвинения, быть рассудительным, не становясь бесчеловечным и занудным, менять предмет разговора, не отстраняясь, — эти навыки приносят большое личностное удовлетворение, избавляют от боли, дают возможность для роста и установления близких отношений с другими людьми.

Почувствовали ли вы, как устало ваше тело за время игры? Причины наших обычных недомоганий,

таких, как головная боль, боль в спине, высокое или низкое кровяное давление, нарушение пищеварения, становятся понятнее, если рассматривать их как естественные следствия тех моделей поведения, которыми мы пользуемся или, наоборот, не пользуемся.

Внутренний конфликт с самим собой, отчаяние в конце концов привели бы вас к болезни, внебрачным любовным связям, самоубийству или даже убийству. От всего этого вас может предостеречь только очень жесткий самоконтроль. Но есть большая вероятность, что, направив на него всю свою энергию, вы столкнетесь с новыми ненужными неприятностями.

Похоже, что практически каждый человек, испытывающий серьезные жизненные проблемы, прибегает только к первым четырем «уродливым» моделям общения. Может быть, есть люди, счастливо живущие в соответствии с этими моделями, но лично мне не приходилось их встречать.

Теперь вы ясно видите, как ощущение собственного ничтожества может проявиться в общении. Вы также видите, как поступки других людей зависят от вашего стиля общения и все это вместе становится похоже на замкнутый круг: «У меня низкая самооценка, из-за этого я выбираю одну из четырех «уродливых» форм общения — мне плохо, я выражаю это в своем поведении — и все идет по кругу».

Представим себе такую ситуацию. Вы просыпаетесь утром в дурном настроении и с плохим самочувствием. Вам надо идти на работу и встретиться там с начальником, который, как вы думаете, «имеет на вас зуб». У вас есть правило — никто не должен ничего знать о ваших переживаниях. Ваш муж или жена замечает ваше «кислое» лицо и спрашивает: «Что с тобой происходит?»

«Ничего», — холодно отвечаете вы, бросаясь к входной двери, хлопаете ею и убегаете, забыв поцеловать на прощание супругу или супруга. Вам невдомек — почему вы так себя ведете.

Ваш(а) супруг(а) расстроен(а) вашим поведением и ведет себя соответственно ему. Придя после работы домой, вы обнаруживаете, что дома никого нет. Когда же ваш муж (жена) возвращается наконец домой, он(а) не ложится вместе с вами в постель. У вас портится настроение, и круг замыкается.

Все четыре модели поведения присущи людям, которые пытаются переложить на плечи других ответственность за свою судьбу. Мы все в той или иной степени зависим от кого-то или чего-то и живем так, словно не можем свободно выбирать собственную линию поведения. Потом, конечно, мы позволяем себе жаловаться на то, как нам тяжело живется.

Этот пример подтверждает, что каждый человек невольно усиливает соответствующие черты своего партнера. Обвиняющий Делает заискивающего еще более заискивающим, а заискивающий делает обвинителя еще более беспощадным. Это фундамент того, что я называю закрытой системой, о которой мы поговорим позже.

Если на протяжении многих лет вы прибегаете к одним и тем же стилям общения, то привыкаете видеть себя унылым (и разочарованным), а мир — жестоким и невыносимым. Вы перестаете полнокровно жить и начинаете преждевременно умирать.

Не менее важно понять, как влияет ваше поведение на других людей.

Заискивающее поведение может вызывать чувство вины.

Обвиняющее поведение — страх.

Расчетливое поведение — зависть.

Отстраненное поведение — чувство тоски и уныния.

Это значит, что:

если я вызываю у тебя чувство вины, ты можешь пожалеть меня;

если я вызываю страх, ты можешь подчиниться мне;

если я вызываю зависть, ты будешь стремиться как-то походить на меня;

если я могу развеселить тебя, ты будешь терпеть меня рядом с собой.

Ни в одном из случаев тем не менее ты не можешь полюбить меня или довериться мне. А ведь именно любовь и доверие приводят к отношениям, способствующим развитию личности.

Я думаю, сейчас стоит поподробнее поговорить о чувствах. Я встречала многих людей, которые никогда открыто не делились своими переживаниями, может быть, оттого, что они не умели или боялись это делать. Подумайте, можете ли вы делиться своими чувствами с другими. Если вы решили, что не будете рассказывать о своих переживаниях, станете скрывать их от окружающих, знайте, это может пагубно отразиться на вашем здоровье.

Кроме того, чтобы успешно скрывать свои чувства, требуется навык, которым большинство людей не владеют. Поэтому их усилия, скорее, напоминают поведение страуса, который прячет голову в песок. Обманывая сами себя, мы часто чувствуем непонимание и предательство со стороны других людей.

Как мы уже знаем из наших простейших упражнений, легко маскировать свои чувства, когда разговариваешь с человеком, стоящим к тебе спиной. Вы не сможете как следует увидеть и услышать друг друга, чувства ваши будут скрыты. Если вы отойдете на три или четыре метра от собеседника, он наверняка не догадается о том, что вы чувствуете, особенно если вы поставите между ним и собой какую-нибудь преграду, например большой стол. Во многих семьях супруги часто делают то же самое, ставя между собой детей.

Тем не менее, не секрет, что, когда кто-то пытается скрыть свои чувства, особенно сильные, все равно, лицо или глаза выдают его. В результате такой человек выглядит лжецом или лицемером.

Я уже говорила о том, что четыре стиля общения, с которыми вы экспериментировали, являются

своего рода формами утаивания или умалчивания от других тех или иных черт своего характера. Возможно, вы так долго делали, что уже перестали осознавать некоторые составные элементы собственного Я. Вы могли искренне считать, что это и есть обычный способ жизни.

В заискивающем стиле вы скрываете собственные желания, в обвиняющем — свою потребность в другом человеке, за расчетливостью таится потребность в эмоциональном контакте с другими людьми и т. д.

Таким образом, люди маскируют подобными стилями поведения свои истинные чувства, боясь, что их обидят. Задача состоит в том, что необходимо убедить человека в безопасности искреннего выражения своих чувств. В этом заключается 90% работы терапевта и огромнейший труд самого клиента — познать себя и почувствовать, что открытое выражение своих переживаний не грозит никакой опасностью никому.

По моему наблюдению, люди, которые не могут или не хотят показать свои истинные чувства, очень одиноки, хотя их поведение не всегда говорит об этом. Большинство таких людей в детстве были, как правило, очень обижены или в течение долгого времени отвергнуты. Стремление скрыть свои переживания порождено желанием избежать обид. Для того чтобы измениться человеку, может потребоваться немало времени, любящий, терпеливый партнер и новое осознание происходящих вокруг событий Но успех не придет до тех пор, пока сам человек не захочет перемен в своей жизни и не поймет, что они необходимы.

Возможность побыть наедине необходима при любых отношениях. Временами вам не хватает слов, чтобы выразить свои чувства, или просто не хочется делиться ни с кем своими переживаниями. В таком случае вы можете открыто сказать: «Мне не хочется говорить тебе об этом» или «Мне нечего сказать тебе». Если вы скажете подобные слова близкому человеку, то можете почувствовать некоторое напряжение. Скрытность обижает. Тем не менее, хорошо понимая, что необходимо предоставлять друг другу возможность побыть наедине с собой, вы сможете пережить возникший дискомфорт. Важно, чтобы вам самому было ясно, что вы не хотите говорить сейчас о своих чувствах. Принятое решение будет честным и основанным на внутреннем равновесии. «Я предпочитаю не говорить сейчас о своих мыслях и чувствах». Такой подход сильно отличается от использования любых маскировочных приемов, направленных на то, чтоб спрятать от окружающих свои чувства.

Как вы относитесь к уединению? Идет ли оно вам на пользу? Как вы узнаете — помогает оно вам или нет?

Если вы отнеслись к игре серьезно, то теперь, вспоминая свои чувства, которые у вас возникли в ходе игры; вы, может быть, с удивлением обнаружите, что были очень взволнованны, хотя и понимали, что только исполняете роль. Ваша реакция поможет вам понять, насколько сильны ваши переживания в реальной жизни.

Возможно, сейчас, после всех этих игр, вы чувствуете усталость. А если предположить, что вам вообще не известны другие стили общения, кроме этих четырех? В этом случае большую часть

59времени вы чувствуете себя уставшими, во всем разуверившимися и нелюбимыми. Может быть, усталость, которую вы периодически испытываете, возникает не только из-за напряженной работы?

Вспомните, как вам во время игры было одиноко, какими беспомощными и покинутыми вы себя чувствовали, независимо от того, что говорили и как звучал ваш голос. Заметили ли вы, как ухудшились ваше зрение и слух, как трудно стало думать?

Мне кажется настоящей трагедией то, что тысячи семей, которые я встречала, живут таким образом. Они просто не знают ничего другого и поэтому влачат убогое, бессмысленное и отчужденное существование.

Теперь вы поняли, что характерно для вашего стиля общения с членами семьи в стрессовой ситуации. Понаблюдайте за собой. Я думаю, вы обнаружите, что быть в этом состоянии открытым и честным, даже когда предоставляется такая возможность, не так-то просто. Если вы поймете это, то, возможно, вам удастся понять причины барьера, возникшего между вами и остальными членами семьи.

Глава 7.Правила, по которым вы живете

В словаре Вебстера дается следующее толкование понятия, «правила»: это установленные принципы, порядок действия, руководство или принятие соглашения. В этой главе я хочу отойти от этого формального определения и показать, что правила — на самом деле живая, динамичная сила, которая в высшей степени влияет на жизнь семьи. Моя задача — помочь лично вам и членам вашей семьи определить правила, по которым вы живёте.

Правила связаны с понятиями «должен» и «не должен» Они образуют нечто вроде конспекта, который приобретает особый смысл, как только двое или более людей начинают жить по нему вместе. В этой главе мы поговорим о том, кто устанавливает эти правила, на чем они основываются, что происходит, когда их нарушают.

Когда я рассказывала людям о том, что все семьи живут по правилам, первое, что они обычно вспоминают, — это принципы распределения денежного бюджета, выполнение работ по дому, планирование потребностей каждого человека. Правила семейной жизни существуют для того, чтобы запустить в действие все механизмы, позволяющие людям жить вместе и прогрессировать или регрессировать в своем развитии.

Чтобы узнать, по каким правилам живет „ваша семья, сядьте все вместе и спросите у самих себя: «Какие же правила определяют нашу семейную жизнь?» Выберите, кто из вас будет секретарем и запишет

их на листке бумаги, чтобы вам было легче потом сформулировать их. Не затевайте в этот момент никаких споров о том, насколько они хороши. Не стоит также выяснять, выполняются они или нет, не пытайтесь «поймать» кого-нибудь на прегрешениях. В этом упражнении вы должны проявить себя исследователями — оно должно напоминать ревизию старого чердака, чтобы узнать, что там хранится.

Может быть, в вашей семье есть десятилетний мальчик, который взял за правило мыть посуду только в том случае, если его одиннадцатилетняя сестра занята каким-то не менее важным делом. Он считает себя «запасным» посудомойщиком. Сестра же считает, что правило в семье другое: брат моет посуду, только когда отец просит его об этом. Чувствуете ли вы, к каким последствиям может привести подобное непонимание? Пусть это покажется вам на первый взгляд ерундой, но не обманывайтесь, все довольно серьезно.

Для многих семей такое обсуждение собственных дравид уже само по себе является новым принципом, несущим новые знания. Это упражнение может улучшить вашу совместную жизнь. Я обнаружила, что большинство людей уверены в том, что окружающие знают об их жизни то же, что и они сами Разгневанные родители говорят мне: «Дочь знает, как надо правильно вести себя!» Но я частенько вижу, что это вовсе не так. Если в ходе семейного разговора вы сформулируете правила, действующие в вашей семье, вам станут ясны причины взаимного непонимания и неправильного поведения отдельных членов семьи.

Например, хорошо ли все понимают ваши правила? Проговаривали ли вы их вслух, или вы думаете, что члены семьи с ними знакомы? Стоит подумать над тем, насколько понятны правила, которыми вы руководствуетесь другим, прежде чем решить, что кто-то им не подчиняется. Возможно, посмотрев сейчас на свои правила со стороны, вы увидите, что некоторые из них неразумны и несправедливы.

Сформулировав все правила, которые существуют в вашей семье, и выяснив все связанные с ними недоразумения, переходите к следующему этапу. Попытайтесь решить, какие из них актуальны, а какие уже устарели. Ведь мир меняется быстро, поэтому многие наши правила быстро устаревают.

Многие семьи поступают именно так. Сможете ли вы обновить свои правила и отказаться от устаревших? Одна из особенностей зрелой семьи — это умение жить по современным правилам.

Теперь спросите самих себя: помогают или мешают вам ваша правила? Какие функции они должны по вашему выполнять? Хорошие должны облегчать жизнь, а не усложнять ее.

Итак, вы видите, что правила бывают устаревшими, несправедливыми, расплывчатыми или неразумными. Что же вы сделали, чтобы изменить их? Кто должен требовать изменений? Наша система судопроизводства дает право на апелляцию. А есть ли это право у членов вашей семьи? Давайте пойдем дальше в этом семейном исследовании. Как возникают правила в вашей семье? Создаёт ли их просто один из вас? Что это за человек. Он самый старший, самый хороший, самый сильный? Откуда пришли к вам ваши правила? Может быть, из той семьи, в которой вы росли сами?

До сих пор мы обсуждали правила, которые достаточно легко обнаружить. Однако есть и другие — скрытые, с ними труднее иметь дело. Они создают мощную, но невидимую силу, которая влияет на жизнь всех членов семьи.

Я говорю про неписаные правила определяющие например, что такое свобода для каждого члена семьи. Можете ли вы сказать в своей семье о том, что чувствуете, о чем думаете, что видите и слышите? Свобода слова проявляется в четырех основных сферах.

В том, что и как вы можете сказать про то, что видите и слышите,

Можете ли вы открыто выразить свой страх, беспомощность, злость, потребность в утешении, чувство одиночества, нежность или агрессию?

Кому вы можете об этом сказать?

Представьте, что вы — ребенок и слышали, как отец непристойно выругался. В вашей семье существует правило, запрещающее неприличную брань. Скажете ли вы об этом отцу?

Как вы поступаете, если вы не согласны с кем-то или с чем-то?

Если пятнадцатилетняя дочь или сын курит, можете ли вы высказать им свое отношение к этому поступку?

Каким образом вы задаете вопрос, если что-то не понимаете (и спрашиваете ли вообще)?

Можете ли вы свободно попросить разъяснений, если кто-то из ваших близких выразился неясно?

В семье работают все формы зрительного и слухового восприятия. Некоторые приносят сердцу радость, некоторые — боль, некоторые, возможно, вызывают чувство стыда. Если члены семьи не могут распознать и выразить возникающие у них чувства, то они уходят вглубь и подтачивают корни семейного благополучия.

Давайте поподробнее остановимся на этом вопросе. Есть ли такие темы, которые нельзя затрагивать в вашей семье? Перечислю вам те из них, которые часто бывают запретными: ваш старший сын родился без руки, ваш дедушка в тюрьме, наш отец страдает нервным тиком, ваши родители ссорятся, или у одного из них раньше была другая семья.

Может быть, в вашей семье есть мужчина ниже среднего роста. Правила, одобряемые всеми членами семьи, не позволяют говорить о его маленьком росте, кроме того, никто не упоминает и тот факт, что об этом не принято говорить.

Неужели можно жить так, словно этого всего в вашей семье просто не существует? Подобные

барьеры, не позволяющие обсуждать то, что есть, или то, что было, создают плодородную почву для неприятностей и бед.

Давайте посмотрим на эту затруднительную ситуацию под другим углом зрения. Предположим, в семье принято говорить только о хорошем, правильном, положительном и уместном. Если ,то так, то многие проблемы реальной жизни не подлежат обсуждению. Мне кажется, нет таких взрослых и очень мало детей, о которых можно сказать, что они всегда ведут себя хорошо, правильно и адекватно. Что делать всем остальным, если, следуя правилам, определенные вещи обсуждать нельзя? результате некоторые дети вынуждены врать; другие начинают ненавидеть своих родителей и чуждаются их. Хуже всего, что у них появляется низкая самооценка, выражающаяся в беспомощности и враждебности.

Существует простая истина, что все увиденное или услышанное человеком накладывает на него определенный отпечаток и он неосознанно пытается дать всему какое-то объяснение. Нетрудно заметить, что если нет возможности проверить собственное толкование того или иного поступка, то принимается общепринятое. Оно может соответствовать или не соответствовать реальности, но и человек все время будет основывать на нем свои действия.

Многие дети, которым запрещали в свое время сомневаться или задавать вопросы, превратились во взрослых, воспринимающих себя святыми или дьяволами, а не живыми, дышащими, чувствующими человеческими существами.

Семейные правила слишком часто разрешают выражение только тех чувств, которые утверждены законом, а не тех, которые просто – напросто существуют. Поэтому вам нередко доводится слышать фразы типа: «Не нужно переживать по этому поводу» или «Как ты можешь так это воспринимать? Я бы никогда не смогла». Самое важное — научиться разграничивать действия, вызванные вашими чувствами, и непосредственное их выражение. Говорить о желании покончить с собой вовсе не то же самое, что реально наложить на себя руки. Это разграничение поможет отказаться от правила, в соответствии с которым можно иметь только законное чувство.

Если ваши правила говорят, что любое чувство, которое вы испытываете, естественно и человечно, а следовательно, должно быть принято, ваше Я может развиваться. Это не значит, что любые поступки простительны. Но если чувство одобряется, у вас появляется возможность расширить диапазон собственных действий и выбрать из них наиболее подходящие.

С рождения и до смерти люди постоянно испытывают самые разные чувства: страх, боль, беспомощность, злость, радость, ревность, любовь — вовсе не потому, что эти чувства так уж хороши, а просто потому что они есть.

Что бы вы сказали, если бы на вас плюнули? Что бы сделали в ответ? Как бы выразили свои чувства.

Можно по-разному повести себя в этой ситуации. Можно плюнуть в обидчика. Можно ударить его. Можно заплакать и умолять больше никогда этого не делать. Можно поблагодарить. Можно убежать. А можно просто откровенно и честно выразить свои чувства и сказать о той ярости, которая вас охватила. Это даст вам возможность осознать ситуацию.

Ваши правила управляют вашей реакцией. Если они позволяют задавать вопросы, вы можете спросить человека, почему он поступил так или иначе, и во всем разобраться. Если же вы не можете этого сделать и попытаетесь понять, что же произошло на самом деле, ваша догадка может оказаться неверной. Плевок может означать очень многое: я плюнула, потому что не люблю вас. Или потому, что злюсь на вас? Или потому, что недовольна собой? А может быть, у меня ослаблен мышечный контроль? Или я плюнула, желая, чтобы вы меня заметили? Эти варианты могут показаться слишком надуманными. Но не торопитесь с выводами. На самом деле они вполне реальны.

Давайте еще немножко поговорим о гневе, потому что это — важная тема. Гнев не порох, а вполне почтенная человеческая эмоция, к которой прибегают в крайних случаях. Невозможно прожить жизнь, ни разу не столкнувшись с какими-то критическими обстоятельствами.

Если человек хочет считаться хорошим (а кто же не хочет?), он пытается сдерживать внезапные приступы гнева. Однако это не всегда удается. Вы когда-нибудь видели разгневанного человека, который пытался разговаривать так, будто он вовсе не зол? Мышцы его напряжены, губы сжаты, дыхание прерывистое, лицо покраснело, зрачки сузились. Порой он даже не похож на самого себя.

Со временем тот, кто считает, что показать свой гнев — это плохо или опасно, начинает зажиматься изнутри. Мускулатура, пищеварительная система, сердечная ткань, стенки артерий и вен уплотняются, хотя внешне человек выглядит спокойным, холодным и собранным. Только суровый взгляд или подергивание левой ноги свидетельствует о том, что он на самом деле переживает. Вскоре проявятся все физические признаки болезни, возникающей от внутреннего напряжения. Потом человек уже не чувствует гнев как таковой, а только болевые ощущения. Он вполне искренне говорит: «Я не злюсь. Это просто мой желчный пузырь не в порядке». Чувства этого человека ушли внутрь. Они по-прежнему существуют, но находятся вне сферы его сознания. Некоторые не заходят так далеко, но вместо этого создают запасные резервуары для гнева, они потихоньку наполняются и периодически взрываются по всяким пустякам.

Многие с детства слышат, что агрессия — это плохо, потому что приносит неприятности другим людям. Гнев влечет за собой агрессию, следовательно, гнев — это плохо. Многие взрослые исповедуют такую философию: «Чтобы ребенок был хорошим, он не должен испытывать чувство гнева». Трудно

представить себе, какой вред наносит такая позиция воспитанию детей.

Если вы согласитесь с тем, что гнев — естественная эмоция человека в определенной ситуации, вы сможете с уважением и одобрением относиться к этому чувству, принимать его как часть самих себя и учиться по-разному его использовать. В результате вы ощутите, что удовлетворены своим поведением. Отношение к гневу во многом зависит от того, какие правила регулировали его проявления в вашей семье.

А теперь давайте обратимся к другой, очень важной сфере жизни семьи: правилам, регламентирующим способ выражения любви между её членами

Я видела, как очень часто члены семьи обманывают себя и других в проявлении этого чувства. Они не знают, как сохранить его, и придумывают правила, направленные против любви вообще. Что я имею в виду? Например, отцы часто считают, что, как только их дочери достигают пятилетнего возраста, их не следует больше обнимать, потому что отцовские объятия могут приобрести сексуальный характер. То же самое, хотя и в меньшей степени, происходит с матерями и их сыновьями. Многие отцы также отказываются выражать свою любовь к сыновьям, потому что любовь между мужчинами рассматривается как гомосексуализм.

Определение любви не должно зависеть от пола, возраста или существующих отношений. Главная проблема состоит в том, что люди путают секс и физические проявления любви. Если мы не можем отличить действия от чувства, мы должны сдерживать чувства. Если вы хотите, чтобы в вашей семье возросло количество проблем, перестаньте любить и наложите запрет на сексуальные отношения или их обсуждение.

Выражения любви многозначны. Можно обнимать так, что мне захочется ударить обнимающего. Объятия могут быть приглашением к половому акту; проявлением желания быть замеченным и понравиться; любым выражением нежности; желанием утешить и поддержать. Если бы люди знали, сколько настоящей, гармоничной, истинной любви не находит своего выражения, не приносит радости из-за того, что семейные правила ограничивают ее проявления, они бы отказались от этих правил.

Давайте немного поговорим об этом. Если бы вам довелось так же, как и мне, увидеть, сколько истинных страданий приносят различные запреты на проявления сексуальности, вы бы немедленно вывернулись наизнанку, чтобы отношение к сексу строилось на принятии гордости, радости и понимании его духовной ценности. Я знаю, что в большинстве семей существует правило: «Никогда не получай удовольствия от сексуальной близости». Обычным источником этого правила является отношение к половым органам как неприличным частям организма человека. «Содержите их в чистоте, не разглядывайте их, не трогайте. Используйте их только при необходимости и очень осторожно».

Все люди, имеющие трудности в супружеской сексуальной жизни, или правонарушители, арестованные за совершение сексуальных преступлений, выросли в семьях с запретами на секс. Более того, все мои клиенты с самыми разными проблемами или эмоциональными расстройствами также жили в условиях запрета на секс. Эти запреты касаются обнаженного тела, онанизма, полового акта, беременности, родов, менструаций, эрекции, проституции, всех форм сексуальной практики, эротического искусства или порнографии.

Наш пол, наши гениталии — неотделимые части нас самих. До тех пор пока мы открыто не признаем свою сексуальность, не поймем и не оценим ее, мы будем постоянно создавать благоприятную почву для серьезных болезненных переживаний.

Однажды я вела программу обучения основам семейной жизни в высшей школе. Часть программы была посвящена сексуальному просвещению. У меня была коробка, куда молодые люди опускали записки с вопросами, которые они стеснялись задавать открыто. Коробка всегда была полной. Потом в течение семестра я отвечала на вопросы. Почти все студенты объяснили мне, что не могут задать их своим родителям, по крайней мере, по трем причинам: родители будут недовольны и отругают их за плохое поведение; смутятся и растеряются и, возможно, соврут или просто не смогут ответить на заданный вопрос, потому что сами не знают многого. Поэтому студенты оберегали себя и своих родителей ценой собственного неведения или искали нужную информацию где угодно, но только не в своей семье. Особенно мне запомнились два вопроса. Восемнадцатилетний юноша спросил: «Почему у меня есть сгустки в сперме?», а пятнадцатилетний мальчик поинтересовался: «Как можно определить, наступил ли у мамы климакс? Она стала ужасно раздражительная. Если это климакс, я могу ее понять и буду с ней ласков, в противном же случае я скажу ей, что она ведет себя некрасиво. Говорить ли мне об этом с отцом?»

Как вы, будучи родителями, почувствовали бы себя, если б вам задали эти вопросы? Что бы вы ответили?

Во время чтения лекций студенты попросили меня провести аналогичные занятия с их родителями. Я согласилась. На занятия пришло приблизительно 25% родителей моих учеников. У меня была та же коробочка, и я получила от них вопросы, очень похожие на те, что задавали дети.

Короче говоря, я думаю, мы можем простить себе то, что не всегда понимаем всю сложность нашего сексуального Я. Но психологически очень опасно оставаться в неведении и прикрываться расхожей установкой, что говорить о сексе неприлично. То общество и те люди, которые считают, что секс позорен и преступен, жестоко расплачиваются за свое невежество.

В результате страха, который испытывают члены семьи, появляются запреты на секс и правила, запрещающие говорить на эту тему, хотя взрослые оправдывают себя желанием «защитить детей от грязи».

Подобные правила, целиком выдуманные взрослыми якобы для того чтобы сберечь детей, можно выразить одной фразой: «Ты еще слишком маленький для этого». Подразумевается, что мир взрослого слишком сложный, слишком враждебный и слишком притягательный для тебя, глупый ребенок, чтоб ты смог познать его. У ребенка появляется ощущение, что есть какой-то магический пароль и что по достижении определенного возраста он произнесет его и двери взрослой жизни откроются автоматически.

В то же время схема «Ты еще слишком мал» подразумевает, что мир ребенка подчинен миру взрослого. «Ты еще ребенок, что ты можешь знать?» или «Это ребячество», — говорят взрослые. Так как существует очевидная пропасть между тем, что должен сделать ребенок, и тем, что он может делать, я считаю, что лучший принцип заключен в том, что необходимо учить детей находить мосты через эту пропасть, а не отрицать саму возможность ее преодоления.

Семейные запреты распространяются также и на семейные секреты. Вот обычные примеры семейных секретов ребенок был зачат до свадьбы родителей; у одного из родителей есть ребенок, но он живет в другой семье; ребенок усыновлен; один из супругов находится в психиатрической больнице или в тюрьме. Такие секреты обычно стыдливо хранятся в тайне.

Некоторые из этих секретов обусловлены определенным правилом — родители не могут совершать ничего плохого; только «вы, дети, всегда плохо себя ведете». Подобное случается настолько часто, что, как только я слышу, как родитель начинает нервничать, что ребенок плохо себя ведет, я всегда интересуюсь: а не скрывает ли он от своего ребенка какие-то грехи юности? Поведение ребенка не копирует родительское поведение, но может быть очень на него похоже. Моя задача в таком случае помочь родителю избавиться от застарелого стыда, чтобы он не стеснялся своих «подвигов» и не скрывал их от ребенка. Только после этого он может разумно строить общение с сыном или дочерью.

Немало секретов и в личной жизни родителей. Многие из них стараются не вводить детей в курс своих дел («чтобы их защитить»). Вот примеры таких секретов, с которыми я сталкиваюсь: папа или мама (или оба) имеют любовника, один или оба родителя выпивают, родители не спят вместе. И вновь считается, что если об этом умолчать, то всего этого как бы не существует. Это просто-напросто самообман, вы можете получить желаемый результат, если тот, кого вы «защищаете», немой, глухой или слепой.

А теперь давайте рассмотрим ваши семейные правила.

Вот правило, которое практически невозможно выполнить: «Независимо от происходящего выгляди счастливым».

Некоторые правила явны, некоторые спрятаны, но им тоже подчиняются: «Не говори об этом. Относись к этому так, будто этого не существует».

Вот пример конструктивного способа разрешения ситуации: «У нас есть проблема, вызванная экономией денег в течение этого месяца. Давайте обсудим ее». Тормозящий или деструктивный путь разрешения той же ситуации такой: «Не говори со мной о своих денежных трудностях — это твоя личная проблема».

Давайте подытожим сказанное. Любое правило, мешающее членам семьи обсуждать происходящее и то, что было, — источник для формирования ограниченной, невежественной, нетворческой личности и соответствующей семейной ситуации.

Семья, в которой правила обсуждают свободно, независимо от того, является ли это болезненным, веселым или греховным, имеет реальные возможности стать благополучной, гармоничной семьей. Я уверена, что все, что происходит, может быть обсуждено и понято.

Правила — очень важная часть структуры и функционирования семьи. При изменении их меняются взаимоотношения. Продумайте те правила, по которым вы хотите жить. Научились ли вы лучше понимать происходящее в вашей семье? Можете ли вы себе позволить внести некоторые изменения в правила? Мужество и надежда помогут вам ввести их в действие.

Результатом мужества станет появление и принятие новых идей, вы можете отбросить неподходящие и устаревшие и отобрать для себя те из них, которые считаете полезными. Следуйте логике. Ничего не бывает вечного и неизменного. Вспомните свой буфет, холодильник, сарай для инструментов. Все требует переоценки, изменения, выбрасывания старого и пополнения новым.

Теперь вы продумали свои правила. Проанализируйте их, отвечая на следующие вопросы:

Какие у вас правила?

Какую функцию они выполняют сейчас в вашей жизни?

Какие изменения, как вам кажется, необходимо сделать?

Какие из настоящих правил вас устраивают?

Какие из правил вы хотите отбросить?

Какие новые правила вы хотите ввести?

Что вы вообще думаете о своих правилах? Они открытые, гуманные, современные? Или скрытые, жесткие и устаревшие? Если ваши правила в основном относятся ко второму разряду, думаю, вы понимаете, что вы и ваша семья должны проделать важную, но необходимую работу по их пересмотру. Если ваши правила из первой категории, то у вас в семье, наверное, веселая, праздничная жизнь.

Глава 8. Системы: открытые или закрытые?

В этой главе я хочу поговорить о том, что, как вам может показаться, не очень связано с проблемами семейной жизни и воспитания. Но не торопитесь с выводами. Понятие «система» было заимствовано из области промышленности и коммерции. Оно стало средством к пониманию того, как люди работают в различных группах.

Любая система состоит из нескольких отдельных частей.

Каждая из них очень важна; для достижения определенного результата она вступает во взаимодействие с другой, оказывает влияние на последующие. Система организована в соответствии с некоторым порядком и последовательностью, которые определяют ее функции, реакции и взаимоотношения. Она жизнеспособна только тогда, когда все ее компоненты имеются в наличии.

Не правда ли, звучит довольно путанно? На самом деле это не так. Чтобы испечь хлеб, вы берете дрожжи, муку, воду и сахар. Хлеб не похож ни на один из своих ингредиентов, хотя и содержит все. Пар сам по себе не похож ни на одну из своих составляющих, но все их содержит.

Вся человеческая жизнь — это часть определенной системы. Мы много наслышаны о разных системах вооружения, и может показаться, что все системы служат для агрессии. Это не так.

Значение систем, связанных с индивидуальным, семейным **и** общественным поведением, сегодня очевидно; а в начале семидесятых годов, когда эта книга вышла впервые, их только начинали замечать.

Работающая система состоит из следующих составных частей:

цели, определяющей, для чего, прежде всего, предназначена данная система. Цель семьи – воспитание подрастающего поколения и дальнейшее развитие всех её членов;

основных элементов. В семьях это взрослые и дети. Мужчины и женщины;

порядка функционирования элементов системы. В семьях он проявляется в тех правилах, по которым живет семья, в типе общения между ее членами и в особенностях их самооценки;

энергетики системы, необходимой для нормального функционирования всех ее частей. В семьях эту энергию дают пища, воздух, вода, активность, а также жизненные позиции членов семьи в их сочетании друг с другом;

взаимодействия с **внешним миром.** В семьях оно связано с отношением к изменениям, происходящим в жизни.

Существует два типа систем: закрытые и открытые. Основные различия между ними определяются характером реакции на внутренние и внешние изменения. В закрытой системе ее части неподвижно соединены между собой или вообще не соединены. В любом случае обмен информацией между элементами не происходит, независимо от того, откуда поступает информация — извне или изнутри.

Открытая система — та, в которой части взаимосвязаны, подвижны, восприимчивы друг к другу и позволяют информации проходить внутри нее или выйти за ее пределы.

Если кто-то специально хотел бы изобрести закрытую семейную систему, то первый шаг, который необходимо сделать, — это изолировать семью от окружающего мира настолько, насколько это возможно, от внешних воздействий и жестко зафиксировать все семейные роли. Но я не верю в то, что кто-то умышленно изобретает закрытую систему. Закрытые семейные системы развиваются из определенного набора представлений о жизни. Например, из таких:

люди по природе своей злые и поэтому должны постоянно находиться под контролем, чтоб стать хорошими;

отношения должны регулироваться силой или страхом наказания;

есть только одна неопровержимая истина: человек, обладающий властью, знает, как правильно жить;

всегда есть кто-нибудь, кто знает, что тебе необходимо.

Эти представления достаточно сильны, потому что они отражают восприятие реальности, и семья устанавливает свои правила в соответствии с этими представлениями. Иначе говоря, в закрытых системах:

чувство самооценки второстепенно по отношению к власти и исполнительности;

поступки зависят от прихотей начальника;

любые изменения должны вызывать сопротивление.

В открытых системах:

чувство собственной оценки первично, сила и исполнительность второстепенны;

поступки отражают принципы человека,

изменения приветствуются, считаются естественными и желательными.

Большинство наших социальных систем закрытые или почти закрытые Разрешены лишь небольшие изменения, которые, по-моему, и являются причиной того, что кое-как нам все же удается существовать. А сейчас мы подошли к попытке ответить на серьезный философский вопрос

Верите ли вы, что самым важным является человеческая жизнь? Я верю в это всей душой. Поэтому я искренне считаю, что буду делать все, что в моих силах, для превращения закрытых систем в открытые. У открытой системы есть возможность выбора — она может быть открытой или, если это понадобится, закрыться.

Я уверена, что в закрытой системе люди не могут процветать. В лучшем случае они могут только

существовать. Но людям необходимо значительно больше. Задача психотерапевта — увидеть свет, который горит в каждом человеке или семье, и разорвать оболочку, скрывающую его от других людей.

И вы, и я без труда можем привести многочисленные примеры закрытых систем, включая сегодняшние диктатуры, школы, тюрьмы, церкви и политические группировки. А какая система в вашей семье: открытая или закрытая. Если общение препятствует внутреннему росту, если семейные правила жесткие, устаревшие и тайные, то вы, вероятно, живете в закрытой семейной системе. Если ваше общение способствует личностному росту, а правила гуманные и прогрессивные, ваша семья является открытой системой.

А теперь давайте обратимся к упражнению, которое мы делали раньше, и постараемся выполнить его вновь, ставя перед собой другие цели. Попросите членов вашей семьи или ваших знакомых поработать с вами. Как и раньше, попросите всех взять другие имена и выбрать один из типов общения, препятствующих личностному росту (заискивающий, обвиняющий, просчитывающий или отстраненный). Попытайтесь в течение десяти минут составить какой-нибудь совместный план действий.

Обратите внимание на то, как быстро начинают проявляться признаки системы. Прежде я просила вас работать в тройках, чтобы вы смогли увидеть, что происходит с каждым из вас. На этот раз вы можете понаблюдать, как развиваются закрытые системы. В дополнение к болям в спине, головной боли, ухудшению зрения и слуха вы, может быть, почувствуете себя словно в замкнутом пространстве. Люди покажутся вам чужими или изрядно надоевшими друг другу. Они не обмениваются информацией, а причиняют друг другу боль.

Теперь попробуйте выполнить этот же эксперимент (с планированием), используя уравновешенный тип реагирования. Заметили вы, что образовалась открытая система? Теперь вы можете почувствовать себя свободнее, яснее и проще. Ваше тело, наверное, тоже лучше себя чувствует. Ваше дыхание становится глубоким и легким.

Следующая схема иллюстрирует то, как функционирует закрытая система в неблагополучных семьях и открытая система — в гармоничных.

Закрытая система

Самооценка	Низкая
Общение	Непрямое, спутанное, неопределенное, неадекватное, препятствующее росту
Стили	Обвиняющий, заискивающий, просчитывающий, отстраненный
Правила	Скрытые, устаревшие, жесткие, неизменные люди изменяют свои потребности, подстраиваясь под установленные правила, запреты на обсуждение
Результат	Случайный, хаотичный деструктивный

Собственная оценка становится еще более неустойчивой и сильно зависит от оценок других людей.

Открытая система

Самооценка	Высокая
Общение	Прямое, ясное, определенное, адекватное, способствующее росту
Стиль	Уравновешенный
Правила	Открытые, современные, гуманные, меняются, когда возникает необходимость, полная свобода любых обсуждений
Результат	Основан на реальном положении вещей

Самооценка становится более устойчивой и все больше зависит от внутренней оценки.

Итак, если трое или более людей связаны между собой каким-то образом или объединены одной общей целью, они становятся системой. Это происходит в семьях, с друзьями и на работе с коллегами. Однажды созданная система постоянно продолжает работать, даже когда мы этого не замечаем. Если это закрытая система, она, возможно, будет работать по принципу: жизнь — смерть, хорошо — плохо; вся атмосфера в этой системе пронизана страхом Если система открытая, она наверняка работает по принципу развития.

Короче говоря, ваша самооценка, ваш тип общения, семейные правила и ваши убеждения — это элементы вашей семейной системы.

Уравновешенный тип общения и гуманные правила характеризуют открытую систему и дают возможность каждому процветать (и развиваться) в этой системе. Неконструктивное общение и жесткие

правила образуют закрытую систему, препятствующую личностному росту.

Осознав тип своей семейной системы, члены семьи обычно занимают исследовательскую позицию, перестают обвинять самих себя и других, когда дела идут плохо. Вместо вопроса «Почему?» люди начинают спрашивать себя: «Как?» Обычно вопрос «Как?» приводит к получению новой информации и новому пониманию, вопрос «Почему?» подразумевает обвинение и, таким образом, вызывает защитную реакцию. Защитная реакция способствует ощущению униженности и не дает удовлетворительных результатов.

Другое важное свойство любой системы — это стремление к неизменному самосохранению. Однажды созданная, система остается такой же, пока не умрет или пока что-то ее не изменит. Из-за недостатка внимания и ухода или наличия какого-нибудь дефекта может разрушиться отдельный ее элемент или всю ее постигнет катастрофа. Иногда даже небольшой инцидент может разрушить систему, а это означает, что ее создатели были уверены в невозможности каких-либо изменений

Каждый член системы играет важнейшую роль в ее сохранении в неизменном виде или развитии.

Давайте теперь иначе посмотрим на семейную систему. Может быть, нам поможет в этом следующее сравнение.

Все части весов, независимо от их вида или формы, могут быть уравновешены путем укорачивания или удлинения рычагов, изменения расстояния между предметами или изменения их веса. То же самое происходит и с семьей. Ее члены не похожи, каждый отличается от другого и находится на разном уровне развития. Для соблюдения баланса в семье, как и на весах, нельзя устроить жизнь одного члена, не думая о другом.

Давайте проведем следующий эксперимент. Возьмите любые предметы, сильно отличающиеся друг от друга, и уравновесьте их на чашах весов. Предметов должно быть столько, сколько людей живет в вашей семье. Представьте себе, что эти предметы — члены вашей семьи. Чем больше предметов вы положите на весы, чем сильнее они отличаются друг от друга, тем интереснее и разнообразнее будет задача.

Если в первый раз, достигнув равновесия, вы прекратите эксперимент, вы поступите так же, как большинство людей: правильным путем для них становится тот единственный путь, который им хорошо знаком. Вы не хотите думать о других способах достижения равновесия в вашей семье, потому что боитесь экспериментировать.

Чтобы избавиться от страха, найдите, по крайней мере, еще два способа достижения равновесия между предметами. Их существует гораздо больше, но будет хорошо, если вы отыщете хотя бы три.

Чтобы семейная система была жизнеспособной, она должна предоставлять каждому члену семьи возможность занять в ней свое, предназначенное ему место и испытывать от этого удовольствие. Выполнение этого требования означает, что у вас есть способность менять и регулировать рычаги на ваших семейных весах. Рычаги — это ваши чувства, правила и способы общения.

В процессе работы с весами подумайте, из каких частей состоит ваша семья. Ее можно разделить на две основные группы: взрослые и дети, мужчины и женщины. Даже самый поверхностный взгляд показывает, как много люди могут давать друг другу в момент общения

Не существует правил, по которым один человек должен все отдавать другим, а остальные — только получать тем не менее некоторые семьи разрушают себя, выбирая определенного человека, который живет ради других, кладя на семейный алтарь все свои силы и способности. Наша повседневная жизнь такова, что даже если кто-то и согласится так поступать, то он не сможет делать это всегда безвозмездно в один период жизни в роли дающего может быть муж, в другой период — жена или кто-то из детей.

Цель сегодняшней семьи — развитие каждого, а значит, задача заключается в использовании всех ее структур для достижения этого.

Как взрослые могут способствовать развитию детей? Как могут Дети способствовать развитию взрослых? Как могут мужчины создать условия для развития женщин и женщины — мужчин? Как один человек помогает другому? Вот эти вопросы важны, и ответив на них, семья может стать более гармоничной.

Каждая из этих групп: взрослые и дети, мужчины и женщины — имеет свои особенности. Обсуждение этих особенностей, осознание их разнообразия и внутренних механизмов не только интересны сами по себе, но и расширяют наши представления о Жизни.

Чтобы достичь гармонии и стать действительно жизнеспособным человеком, необходимо постоянно наблюдать за семьей, изменять и перестраивать ее. А делать это можно только в открытой системе

Глава 9. Супружеская пара: зодчие семьи

Почему вы поженились? Почему вашим супругом стал именно этот человек? Чтобы вы ни ответили на эти вопросы, ясно одно: вступая в брак, вы хотели как-то обогатить, наполнить свою жизнь новым смыслом. Только очень странный человек и по очень странным причинам сознательно пойдет под венец, зная, что брак сделает его или ее жизнь хуже.

Я уверена, вы очень надеялись на то, что ваша жизнь станет лучше и интереснее после того, как вы поженились. Эти надежды лежат в основе семьи, которую вы решили создать. Когда надежды начинают рушиться, появляется реальная угроза вашему браку. И часто эти опасения продолжаются до тех пор, пока один или оба участника семейной драмы не откажутся от мысли: умру, но не изменюсь. В этой главе мы поговорим о радости супружеских отношений и о том, что представляет угрозу для семьи и даже может ее

уничтожить.

Я уверена, что большинство людей ответили бы, что женились по любви. Вероятно, мы ожидали, что в нашу жизнь придет любовь, внимание, сексуальное удовлетворение, чувство принадлежности и необходимости кому-то, появятся дети, определенный статус, материальный достаток и т. д.

Я верю в любовь, способность любить и быть любимым. Я думаю, что любовь, включая и любовь сексуальную, — самое прекрасное и полноценное чувство, которое может испытать человек. Не любя и не будучи любимыми, человеческая душа и сердце застывают и умирают. Но любовь не может удовлетворить все требования жизни; нам столь же необходимы интеллект, новые знания, впечатления, профессионализм.

Собственная оценка каждого человека сильно зависит от того, как мы определяем для себя, что такое любовь и чего ждем от нее. Чем выше наша самооценка, тем меньше мы нуждаемся в постоянных конкретных свидетельствах того, что наш(а) супруг(а) с нами считается. И наоборот, чем самооценка ниже, тем больше мы оказываемся зависимы от постоянных знаков внимания, а это ведет к ошибочным представлениям о том, как проявляется любовь.

Истинная любовь означает: «Я не связываю тебя по рукам и ногам и не приемлю пут от тебя». Самостоятельность каждого человека надо уважать. Мне нравится, как описывает любовь и брак в стихотворении «Пророк» Халиля Тибрана.

«Пусть будет свободное пространство в вашем соединении. И пусть ветры небес танцуют между вами. Любите друг друга но не делайте из любви оков. Пусть она будет волнующимся морем между берегами ваших душ.

Наполните чаши друг друга, но не пейте из одной чаши, давайте друг другу хлеба, но не ешьте один и тот же кусок. Пойте я танцуйте вместе и веселитесь, но давайте каждому из вас возможность побыть одному.

Как струны лютни отделены одна от другой, хотя и играют они одну музыку
Отдайте ваши сердца, но не на хранение друг другу
Ведь только рука Жизни может обладать вашими сердцами
1/1 стойте рядом, но не очень близко друг к другу,
Как колонны в храме стоят по одиночке
И как дуб и кипарис не растут в тени друг друга»

Вернитесь к началу вашей любви и попробуйте вспомнить о том, что вы надеялись изменить в вашей жизни к лучшему после брака. Какими были ваши мечты и надежды? Многие женщины мечтали о мужчине, который будет любить только их, будет их уважать и ценить, обращаться с ними так, что они почувствуют радость от того, что они — женщины.

Мужчины в основном мечтают о женщинах, которые с благодарностью откликнутся на заботу, будут радоваться силе своих мужей, будут считать их мудрыми руководителями и также помогут им, когда это необходимо. Они говорят, что хотят вкусной еды и хорошего секса. Как сказал один мужчина, он мечтает о той, «которая станет для меня всем. Я хочу чувствовать себя нужным, полезным, уважаемым и любимым — королем в своем собственном доме».

У очень немногих женщин и мужчин эти мечты воплотились в жизнь. Примеров подобного счастья, как правило, мало. Мечты рождаются в сердце. А многие люди считают сердечные влечения слабостью. Они думают, что настоящей силой обладает только разум.

В первые годы работы я была поражена тем, что многим людям не удается реализовать свои мечты, как бы они ни стремились к этому. Я пришла к довольно печальному выводу, что большинство неудачников обязаны своими бедами в основном собственному невежеству, связанному с наивными и нереалистичными представлениями о возможностях любви, и неспособности свободно общаться.

Начнем с того, что люди, вступающие в брак, часто по существу не знают друг друга. Сексуальное влечение может подтолкнуть их соединить свои судьбы, но оно не гарантирует ни совместимости характера, ни дружбы. Гармонично развитые люди осознают, что они сексуально привлекательны для многих Возможность создать совместную насыщенную, творческую жизнь требует совместимости и во многих других сферах. В постели мы проводим сравнительно мало времени. Сексуальная совместимость, безусловно, важна в близких отношениях взрослых людей. Тем не менее повседневные полноценные отношения требуют гораздо большего, чем сексуальное влечение супругов. Может случиться далее так, что в какой-то момент по различным причинам сексуальные отношения утратят свою роль. Человеческие же могут по-прежнему развиваться.

Я думаю, что немногие дети видели перед собой здоровые, полноценные примеры сексуального поведения собственных родителей. Я слышала, как взрослые удивлялись, что их родители когда-то выбрали друг друга в супруги. Они с трудом представляли их вместе в постели и с еще большим трудом — романтически влюбленными друг в друга.

Печально, что дети не могли наблюдать своих родителей в молодости, когда они были влюблены, когда встречались и трепетно относились друг к другу. К тому времени, когда дети достаточно подрастут, чтобы наблюдать за родителями, романтические отношения очень часто исчезают или уходят вглубь.

В каждой паре три составляющие: ты, я и мы; каждая существенна, каждая живет своей

собственной жизнью, каждая создает условия для другой. Так, я создаю условия для тебя, ты создаешь условия для меня, и мы вместе создаем условия друг для друга.

Будет ли любовь между супругами развиваться, зависит с того, как будут функционировать эти три составляющие. Характер их действия чрезвычайно важен для процесса, определяющего динамику брака. Например, супружеская пара должна согласованно решать вопросы, которые раньше каждый решал в одиночку: распределять деньги, договариваться, кто должен готовить еду, как проводить свободное время и т. д. Любовь — чувство, но именно каждодневная будничная жизнь (ее процесс) будет определять ее прочность.

Я обнаружила, что любовь может по-настоящему расцветать только там, где есть место для всех трех ее составляющих и ни одна из частей не доминирует. Единственный решающий фактор в любовных отношениях — самооценка. В свою очередь, любовь определяет, как люди выражают ее, какие требования предъявляют друг к другу и в результате как каждый из них ведет себя по отношению к другому. Более подробно я пишу об этом в главе про счастливые пары.

Любовь — это чувство. Оно не может быть измерено. Оно либо есть, либо его нет. Чтобы она сохранялась и развивалась, о ней надо заботиться. Любовь как семечко, которому удалось дать ростки и поднять стебелек над землей. Без правильного питания света и влаги оно умрет. Трепетные, нежные чувства периода ухаживания расцветают в браке лишь в том случае, если супружеская пара понимает необходимость повседневной заботы о любви.

Супруги временами ссорятся, переживают боль, разочарование и непонимание. Смогут ли они подняться выше встречающихся на их пути неприятностей, целиком зависит от них.

Я видела множество пар, которые создавались по любви, а потом счастье первых дней исчезало, отношения становились нервозными, злость и отчуждение прочно входили в жизнь. Когда им помогали осознать и изменить характер взаимоотношений, любовь возрождалась вновь. Другие пары так и не могли восстановить прежних отношений, они так много претерпели друг от друга, что их чувства умерли.

Для многих пар становится настоящей баталией, в ходе которой решается вопрос, кто имеет право указывать другому, кому принадлежит право быть истиной последней инстанции. В подобных ситуациях каждый из супругов ненавидит и себя, и другого. Каждый начинает чувствовать себя одиноким, ненужным, испытывать злость, депрессию, ощущать себя жертвой предательства. Всякий раз, когда требуется принять решение, каждый выпячивает свое собственное Я. После длительных отрицательных переживаний на полях сражений чувство любви уходит.

Иногда супруги пытаются договориться о том, кто из них станет главным в семье. Еще один выход — предоставить принятие решений третьему человеку — кому-то из родителей со стороны мужа или жены, ребенку или преданному другу семьи. В конечном счете все необходимые решения принимаются. Но как? И что в результате происходит?

Давайте вспомним некоторые формы реагирования, о которых мы говорили в главах про общение, и на их примере рассмотрим, как вы с супругом принимаете решения.

Делаете ли вы это заискивая? Задираясь? Наставляя? Отстраняясь? Напуская на себя безразличие?

Кто из вас принимает решение? Как? Обсуждаете ли вы каждый вопрос прямо?

Попытайтесь точно вспомнить, как конкретно принималось решение, можете ли вы провести какие-нибудь аналогии с описанными формами реагирования.

Рассмотрим такой пример. Перед вступлением в брак Мануэль и Алиса самостоятельно распоряжались своими деньгами. Теперь они поженились и хотят вести финансовые дела совместно. Это требует принятия единого решения, возможно, первого в их семейной жизни.

Мануэль уверенно заявляет: «Итак, я — хозяин дома, поэтому я буду распоряжаться деньгами. Так всегда делал мой отец».

На что Алиса отвечает с легким сарказмом: «Мануэль, как ты можешь? Ты же такой транжира! Я абсолютно уверена, что деньгами должна распоряжаться я. К тому же так всегда делала моя мама».

Ответ Мануэля кажется вполне спокойным. «Хорошо, если ты так хочешь, пусть будет по-твоему. Но я-то думал, что раз я твой муж и раз ты любишь меня, то ты захочешь, чтоб и деньгами распоряжался я. В конце концов это мужское дело».

Алиса слегка напугана: «О, Манни! Конечно, я люблю тебя. Я не хотела задеть твое достоинство. Давай не будем больше говорить об этом. Иди сюда, поцелуй меня!»

Что бы вы сказали на такое принятие решения? Куда, вы считаете, оно приведет? Станет ли от этого больше или меньше любви семье?

Через пять лет Алиса злобно скажет Мануэлю: «Эта компания грозится возбудить против нас дело! Ты не уплатил счет! Я уста, увиливать от, сборщиков налогов! Я буду распоряжаться деньгам и мне безразлично, что ты там думаешь!»

Мануэль огрызнется: «Черт с тобой. Давай попробуй и посмотрим, сможешь ли ты делать это лучше».

Вы видите, в чем заключается их проблема? Они не могут отделить самооценку от проблемы распоряжения финансами. Наверное, ничто не влияет так сильно на развитие и сохранение любви (или ее разрушение), как процесс принятия решений. Необходимо четко определить предмет спора и чувство ответственности его участников.

А теперь давайте остановимся на другом вопросе. Подумаем о некоторых основных различиях между ухаживанием и браком и некоторых проблемах, связанных с этими различиями. Во время ухаживания два будущих супруга встречаются тогда, когда им обоим удобно. Они организуют свою жизнь так, чтобы найти время для общения друг с другом. Каждый убежден, что другой для него важнее всех людей на свете. Это, естественно, дает каждому возможность ощущать, что для партнера он очень Человек № 1.

После свадьбы это чувство начинает подвергаться самым драматическим испытаниям. Когда ухаживаешь за кем-то, легко забыть, что у любимого есть семья, друзья, обязанности на работе, определенные интересы и т. д. Жизнь показывает, что ухаживания — довольно искусственная ситуация. После свадьбы остальные жизненные связи вновь актуализируются и вступают в борьбу, за внимание супругов. Когда один из партнеров чувствует, что для другого он — это весь мир и в то же время обязанности партнера вне семьи никуда не исчезают, их надо выполнять, могу! начаться неприятности. Очень трудно согласиться с тем, что вы не центр чьей-либо жизни, как это было во время предсвадебного ухаживания. Открытия вроде: «А я и не знала, что ты так привязан к своей матери» или «Я не думала, что ты так любишь играть в бридж» — происходят непременно и нередко приводят к более серьезным разочарованиям. Хорошее средство избежать разочарований — обсудить то, что происходит.

Часто какая – нибудь черта супруга становится основной в глазах его партнера. Один мой знакомый, например, женился н. очень опрятной женщине. Его мать в свое время была страшно неряшливой, и его это безумно раздражало. Когда впоследствии жена по той или иной причине была небрежно одета, он испытывал к ней то же брезгливое чувство, что и к матери. Получается, что партнеры не всегда хорошо понимают, что они женятся на живых людях со всеми присущими им достоинствами и недостатками.

Многие пары тешат себя иллюзией, что, поскольку супруги друг друга любят, все остальное устроится само собой. Можно провести аналогию с человеком, который, скажем, собрался построить мост. Инженер не возьмется за дело только потому, что он полюбил. Он должен многое узнать о технологии мостостроительства, прежде чем будет сооружен настоящий хороший мост. Эта аналогия применима и к отношениям между супругами.

Молодоженам очень важно осознавать, как складываются их отношения. К счастью, сегодня многие пары понимают это и посещают с пользой для себя курсы супружеской и семейной жизни, которые приобретают все большую популярность. Супругам нужна не только любовь. Очень важно, как строятся их взаимоотношения.

Давайте немного продолжим нашу аналогию. Мостостроитель, который любит свою работу, легче перенесет сложности и неудачи, сопутствующие на первых порах любимому делу, чем тот, кто равнодушен к строительству мостов или просто не предвидит никаких проблем, которые встанут на его пути. Однако даже в этом случае хорошему инженеру необходимо видеть свои успехи для того, чтобы настойчиво продолжать работу.

То же самое происходит и с супружескими парами. Если сам процесс совместной жизни не будет соответствовать их мечтам и надеждам, любовь исчезает. Многие люди чувствуют, что их любовь уходит, даже не догадываясь, что именно процесс совместной жизни убивает их любовь.

Помните ли вы то чувство любви, которое испытывали к супру-гу(ге), когда женились или выходили замуж? Что вы думали о том, как изменится после свадьбы ваша жизнь? А помните, как вы надеялись, что все проблемы будут решены, потому что вы любите и любимы? Можете ли вы рассказать друг другу об этих чувствах, о тех проблемах, которые вы надеялись решить, и о том, что произошло со всем этим впоследствии? Можете ли вы сейчас заложить новый, более реалистичный фундамент ваших отношений?

В браке партнер раскрывается гораздо больше, чем во время ухаживания. Влюбленные не торопятся узнать слишком много о недостатках друг друга, возможно, они боятся, что, если узнают о них сразу, свадьба может не состояться. Тем не менее, некоторые недостатки совершенно очевидны. Одни влюбленные строят планы перевоспитания друг друга, другие принимают недостатки как должное и живут спокойно и счастливо.

Невозможно, находясь в близком контакте с человеком, не сталкиваться время от времени с некоторыми его неприятными особенностями. Часто это становится поводом для жестоких разочарований. Утратившие свои иллюзии супруги говорили мне: «Конечно, никогда не узнаешь человека, пока не поженишься».

Вот несколько примеров типичных заблуждений, которые после свадьбы приводят к жестоким разочарованиям. Женщина говорит себе: «Он действительно очень любит выпить. Но после свадьбы я ведь буду любить его так сильно, что он бросит пить». Мужчина успокаивает себя: «Она и впрямь не очень-то образованна, но после свадьбы она будет учиться, чтобы радовать меня». Один мой знакомый говорил: «Мне очень не нравится, как она жвачку, но я люблю ее так сильно, что буду терпеть».

Совместную жизнь двух людей в супружестве в лучшем случае можно определить как очень трудную. Когда двое живут вместе хорошо, это заслуживает всяческой похвалы. Неудачи же в этой сфере ужасны. Я часто сравниваю брак с созданием новой фирмы: ее успех и процветание зависят от организации, от того, как будут работать ее создатели, какая будет использована технология.

Я встречала множество людей, которые до свадьбы сильно любили друг друга. Однако их брак не стал счастливым, потому что они не сумели ужиться друг с другом. И вновь оказывается, что только взаимной симпатии явно недостаточно.

Насколько вы уживчивы, чего ждете от брака, как вы общаетесь между собой — вот главные моменты, определяющие тип семьи, который вы создадите вместе.

Еще одна серьезная проблема заключается в том, что в нашем обществе супружеские отношения основываются на любви, но затем к ним предъявляются такие требования, которые одна только любовь никогда не сможет выполнить.

«Если ты меня любишь, ты ничего не будешь делать без меня».

«Если ты меня любишь, ты сделаешь то, что я прошу».

«Если ты меня любишь, ты дашь мне то, что я хочу».

«Если ты меня любишь, ты будешь знать, что я хочу, прежде чем я попрошу тебя об этом».

Такие стереотипы вскоре превращают любовь в своего рода шантаж, который я называю «когтистые объятия».

Если у меня низкая самооценка, если наши отношения построены исключительно на любви, мне, чтобы чувствовать себя хорошо, совершенно необходимы: твое внимание ко мне, твое согласие, твои деньги и т. д. Если ты постоянно не демонстрируешь, что живешь только для меня, то я ощущаю себя пустым местом. Подобные требования очень быстро разрушают любые отношения.

Что сейчас для вас означает — любить и быть любимым?

Честный ответ на этот вопрос поможет вам пересмотреть все, что вы делаете, и даже продлить жизнь вашей любви. Если вы сможете сформулировать свои вопросы и ответы, ваш партнер лучше поймет, что вас волнует.

Другая опасность для семейных отношений кроется в распространенном стереотипе, который можно назвать «прозрачный шар». В соответствии с ним люди считают, что, раз они любят и любимы, они должны знать наперед, что хочет любимый (любимая), что он (она) чувствует, о чем думает.

Если вести себя по-другому, — значит, любви нет. Но ведь вся проблема заключается в том, что независимо от того, насколько сильно мы любим друг друга, любовь не подскажет нам, нравится ли нашему возлюбленному шпинат.

Я вспоминаю пару, которая пришла ко мне, чувствуя неудовлетворенность своим двадцатилетним браком. В ходе разговора с ними стало ясно, что каждый из супругов постоянно пытался угадывать мысли другого, руководствуясь идеей «прозрачного шара»-«Если мы действительно любим друг друга, мы всегда должны знать о желаниях друг друга». С тех пор как эта идея стала основной установкой супругов, они утратили возможность задавать друг другу вопросы, поскольку они стали равносильны проявлениям сомнений в истинных чувствах.

В некоторых случаях они правильно угадывали желания друг друга, но вскоре жизнь стала невыносимой из-за постоянных взаимных разногласий. Они не всегда верно угадывали, что нужно каждому из них. Пока я работала с ними, пара приняла мое предложение говорить более открыто. И вот настал момент, когда я попросила каждого честно рассказать о взаимных обидах. Тут муж буквально взорвался: «Я хочу, чтоб ты перестала наконец все время кормить меня этим проклятым шпинатом!»

После того как жена оправилась от шока, она ответила: «Я ненавижу шпинат, но думала, что ты его любишь. Я просто хотела сделать тебе приятное».

Установив истоки этого конфликта с самого начала, мы выяснили, что на первом этапе семейной жизни жена спрашивала мужа, какие блюда он любит. Он отвечал ей, что все, что бы она ни приготовила, будет прекрасно. Жена провела собственное исследование, чтобы понять, какие блюда все-таки нравятся ему. Однажды она услышала, как муж выговаривал своему молодому племяннику за то, что тот не ест шпинат; она расценила это как проявление любви к этому блюду.

Муж не помнил этого случая, но он помнил, что его невестка была совершенно не права, не приучив своего ребенка рационально питаться. Конечно, я спросила, как же так получилось, что муж ничего не говорил жене и продолжал есть шпинат, ненавидя его. Муж ответил, что не хотел обижать свою супругу. Кроме того, он добавил: «Она любит шпинат, и я не хотел лишать ее любимого блюда».

Затем он повернулся к жене: «Но ты разве не замечала, что я стал есть меньше и меньше?» — «Да, — сказала она, — но я думала, что ты хочешь похудеть».

Этот эпизод стал для них чем-то вроде пароля, к которому они прибегали всякий раз, когда обнаруживали, что играют в «прозрачный шар»: «Помни о шпинате!»

Возможно, подобного опыта нет ни у какой другой пары, но я Думаю, что почти у всех было в жизни что-то похожее. Если внимательно приглядеться к этому случаю, он покажется нелепым. И тем не менее подобное происходит вновь и вновь в различных семьях.

Другой миф, разрушающий и уничтожающий любовь, - это убеждение, что любовь означает полное сходство. Ты всегда должен думать, чувствовать и поступать, как я. Если ты не будешь так себя вести, значит, ты меня не любишь».

С этой точки зрения любое различие между супругами воспринимается как угроза любви.

Давайте немного поговорим о сходстве и различии. Я уверена, что два человека впервые чувствуют интерес друг к другу, потому что замечают сходство между собой, но они годами продолжают интересовать

друг друга, так как умеют радоваться тому, что их различает. Иначе говоря, если люди не увидят, что в чем-то похожи друг на друга, они не будут встречаться; но если они не обнаружат то, что их отличает, они не смогут вести себя естественно и развивать свои отношения.

Трудно принять факт взаимных различий, если не оценить степень сходства. Хотя каждый человек уникален, но у всех есть и определенный набор общих свойств

Каждый человек:

пришел в мир, рожденный женщиной в результате слияния сперматозоида и яйцеклетки; одет в телесную оболочку, которая скрывает в себе весь механизм роста и развития; имеет определенное анатомическое строение; требует воздуха, пищи и воды для того, чтобы жить, имеет мозг, способный думать, умеет видеть, слышать, прикасаться, пробовать на вкус, нюхать, говорить, чувствовать, мыслить, двигаться (кроме тех, кто родился с патологией); способен реагировать и испытывает на протяжении жизни разные чувства.

Теперь обратимся к различиям. Многих людей научили настороженно относиться к ним, потому что раньше рассматривали их как повод для конфликта или ссоры. Ссора означает гнев. Гнев означает смерть. Поэтому, чтобы жить, надо избегать различий.

Здоровая честная борьба вовсе не означает смерть — она может принести близость и доверие.

Каждая супружеская пара должна уметь вести борьбу тогда, когда этого требуют обстоятельства. Я хочу подчеркнуть, что это должна быть честная борьба. Мы все знаем про нечестную борьбу, она по-настоящему страшна и может закончиться смертью.

У всех нас есть общие свойства. Но мы и отличаемся друг от друга. И это естественно для людей. На Земле сейчас живет более пяти биллионов человек, и каждый может быть идентифицирован по отпечатку пальца. Одинаковых отпечатков нет, каждый человек уникален. Между двумя людьми, независимо от степени их сходства, всегда найдутся различия. И да здравствуют различия! Представьте, какой скучной и серой была бы жизнь, если бы мы все были одинаковыми. Наши различия интересуют нас и обогащают нашу жизнь. Они, конечно, порождают некоторые сложности. И преодолеть их можно, если конструктивно относиться к особенностям друг друга. Можно ли использовать их как возможность для познания и приобретения опыта, а не как повод для разобщенности и войн?

Мудрая супружеская пара постарается пораньше узнать особенности друг друга и найти способы, чтобы заставить различия работать на пользу семьи, а не против нее.

Если у вас высокая самооценка, вы обязательно придете к следующим выводам.

нет двух совершенно одинаковых людей, каждый человек уникален. Нет двух людей, добивающихся абсолютной синхронности во всем, даже в тех случаях, когда они очень похожи. Два человека могут любить бифштекс, но не обязательно одинаково приготовленный; и они не всегда бывают голодны в одно и то же время.

Еще одна важная истина: никто не умирает от одиночества. Одиночество время от времени необходимо каждому человеку.

Заканчивая эту главу, я начинаю понимать, что мы слишком много говорили о сложностях и возможных болезненных переживаниях, связанных с развитием нормальных отношений между супругами. Надеюсь, что это поможет вам увидеть новые грани семейной жизни.

Разрешать сложные ситуации можно по-разному. Во-первых, надо осознать, что люди редко достигают совершенства в своих делах и что лишь немногие осознанно ведут себя неправильно. В результате вы сможете увидеть своего супруга самым обыкновенным человеком, таким же, как и вы сами.

Во-вторых, надо осознать свою сущность, свой внутренний мир и суметь определить свое положение в нем в данный момент. Это помогает установить доверие между людьми и обрести уверенность в себе

В-третьих, надо понять, что человек должен крепко стоять на собственных ногах. Это касается и отрицательных и положительных сторон жизни — ни один человек не может долго тащить на себе другого, не став калекой или не покалечив того, кого он тащит. В супружеской жизни у нас есть безграничные возможности для того, чтобы получать удовольствие друг от друга через телесный, интеллектуальный, чувственный контакт. Мы вполне можем развить в себе умение правильно оценить себя, найти новые возможности для собственного развития и роста. Наши возможности никогда не исчерпываются, пока мы живы.

Глава 10. Особые семьи

В наше время многие дети воспитываются не теми взрослыми, которым они обязаны своим появлением на свет. Я имею в виду те семьи, где родители развелись, умерли, никогда не вступали в брак или по какой-либо причине не могут больше заботиться о детях. Возрастает число детей, которых воспитывают пары одного пола, главным образом женщины. Когда в таких ситуациях создаются новые семьи, их называют семьями с приемными (усыновленными) детьми. Я называю такие вновь созданные семьи смешанными. Когда в семье есть только один родитель — она называется неполной.

Хотя смешанные и неполные семьи достаточно своеобразны и поэтому отличаются от других, тем не менее, у них есть многое, что сближает их с любыми другими семьями. Каждая из них может быть первоклассной, если взрослые привнесут в нее заботу и творчество.

К неполным семьям предъявляются особые требования Можно выделить три типа таких семей, первый тип — это когда один родитель ушел, а оставшийся не вступил в повторный брак; второй тип — одинокий человек официально усыновил ребенка; третий — незамужняя женщина воспитывает сына или дочь одна Чаще всего семьи с одним родителем состоят из женщины-матери и ее детей. Проблема состоит в том: сможет ли семья, состоящая только из одного взрослого, создать условия для личностного роста детей и взрослого?

Проблема неполной семьи в том, что ребенку трудно создать целостное представление о мужчинах и женщинах. Оставшемуся же родителю нетрудно создать у него негативное представление об отсутствующем родителе, особенно если расставание было связано с разводом, уходом или чем-то, причиняющим сильную боль. Женщина, остающаяся с детьми без мужа, должна очень постараться, чтобы ее ребенок не подумал, что «все мужчины плохие». Мальчик, который это слышит, с трудом поверит, что быть мужчиной хорошо. А если он не чувствует, что это хорошо, то как же он может почувствовать, что он сам хороший?

Женщина может иметь весьма одностороннее представление о том, что из себя представляют мужчины. И это усложняет ее взаимоотношения с ними. В то же время мать невольно может взвалить на старшего сына роль мужа, лишая его, таким образом, сыновней позиции.

Другой тип семей, где отцы являются единственными родителями, становится все более распространенным. Если отец чувствует, что не может полностью удовлетворить все потребности своих детей, он может пригласить домашнюю работницу для помощи по дому и присмотру за детьми. Но может ли она удовлетворить потребность ребенка в материнской ласке? Многое зависит от ее личных качеств, от отношения отца к детям и от них самих.

Подобная ситуация очень непроста; она требует большого терпения и понимания со стороны каждого ее участника.

Наконец, поскольку дети в неполной семье не могут наблюдать отношения между мужчинами и женщинами, то они вырастают, не имея целостной модели этих отношений.

Однако все эти проблемы разрешимы. Женщина-мать вполне может иметь адекватную, принимающую установку по отношению к мужчинам и быть достаточно зрелой, чтобы не создавать у детей негативного представления о них. Она может помочь своим детям установить добрые и близкие отношения со взрослыми мужчинами, которых она знает и уважает. Это могут быть ее родители, друзья ее мужа или ее собственные друзья. Прежде чем предложить ребенку роль помощника в семье, мать объяснит ему, что быть ответственным за какую-то важную часть семейной жизни совсем не значит отказаться от своей сыновней роли. Например, естественно, что, если мальчику семнадцать лет, ему легче, чем матери, повесить шторы на окна, ведь он уже достаточно высокий, чтобы выполнить эту работу. Вешание штор или выполнение любого другого дела, в котором матери требуется помощь, не означает, что сын должен взять на себя постоянную роль равноправного помощника.

Мальчики в неполной семье сталкиваются с серьезнейшей проблемой: заласканные матерью или убедившиеся в том, что в обществе главенствуют женщины, они начинают чувствовать, что мужчины — ничтожество. Очень часто мужское стремление оберегать беспомощную мать вынуждает их отказаться от собственной, независимой жизни. В итоге многие мальчики остаются со своими матерями и просто не представляют своих собственных гетеросексуальных влечений; или же они восстают против матери и убегают из дома с чувством, что все женщины — враги. Мучимые чувством вины, они или плохо обращаются с женщинами, или поклоняются им, часто портя себе всю оставшуюся жизнь

Девочка в неполной семье тоже может получить искаженное представление об отношениях между мужчинами и женщинами. Ее собственная половая идентификация может быть очень изменчивой: она или готова на роль прислуги — дает все и ничего не получает, или чувствует, что может все делать самостоятельно и быть совершенно независимой.

Теперь давайте обратимся к смешанной семье. Много сказано и написано о подготовке к совместной жизни людей, которые раньше не были женаты. Конечно, и я не обошла данную тему в своей книге. Но мне кажется, подобная подготовка даже более важна для людей, которые раньше состояли в браке и теперь делают другую попытку, уже имея детей. Все смешанные семьи начинают свою жизнь с серьезных проблем. Но я думаю, что, если разобраться в этих трудностях, их можно преодолеть.

Все смешанные семьи похожи друг на друга тем, что они объединяют части ранее существовавших. В целом можно выделить три типа таких семей:

1. Женщина с детьми выходит замуж за мужчину без детей.
2. Мужчина с детьми женится на женщине без детей.
3. Оба — и мужчина, и женщина — имеют детей от предыдущих партнеров.

В первом случае смешанная семья состоит из жены, детей жены, мужа и бывшего мужа жены. Во втором случае в ее состав входят муж, дети мужа, жена и бывшая жена мужа. В третьем случае семья состоит из жены, детей жены, бывшего мужа жены, мужа, детей мужа и бывшей жены мужа.

Хотя эти люди, скорее всего, не могут жить все вместе под одной крышей, они в той или иной степени присутствуют в жизни друг друга. И каждому из них должно быть отведено соответствующее место. Смешанная семья живет и развивается благополучно "ри условии, если каждый ее член важен и нужен. Многие люди пытаются жить так, будто другие, с которыми они были ранее связаны, не

существуют. В то же время все эти люди в той или иной степени влияют на жизнь семьи. Проблемы возникают тогда, когда они не находят времени, чтобы поговорить, ссорятся или считают друг друга врагами.

Представляете, каково жить ребенку, если каждый взрослый требует от него чего-то своего, отличного от требований других, особенно если взрослые не понимают сложности его положения? Или если они не общаются друг с другом?

Если бывшие супруги не скрывают свои отношения, у ребенка, по крайней мере, есть возможность выбора собственного поведения и он не становится хранителем секретов взрослых. Подобная проблема часто возникает между разведенными родителями, которые по-прежнему считают друг друга врагами и используют детей как шпионов.

Я помню шестнадцатилетнюю девочку, которая очень часто впадала в депрессию. Получилось так, что она жила с мамой и отчимом, один выходной проводила со своим отцом и его невестой, другой — с мамой и ее новым мужем, а третий — с родителями матери. Каждый раз взрослые просили ее рассказать о том, что творится у других членов семьи; при этом они брали с нее обещания не говорить о том, что происходит здесь. И хотя все они действительно любили девочку и хотели ей помочь, они неосознанно возлагали на ее плечи непосильное бремя проблем, вызванных ревностью, соперничеством и обидами.

То же самое может происходить и в обычной семье между мужем и женой, если они не искренни друг с другом. Родители фактически ждут от ребенка разрешения тех проблем, с которыми они не могут справиться сами. Конечно, наиболее вероятно, что он не сможет этого сделать и поэтому часто реагирует на возникшую ситуацию болезнью, непослушанием, странностями. ^ Надо сказать, что, когда я собрала всех членов семьи этой шестнадцатилетней девочки вместе на приеме в консультации, нам понадобилось несколько бурных часов, чтобы разобраться, в чем дело. Главный вывод, который мы сделали: девочка не должна больше болеть или впадать в депрессию. Конечно, на это потребуется не один день, так как взрослым нужно вновь научиться доверять друг другу.

Для ребенка очень полезно, когда окружающие его взрослые искренни и отвечают за то, что они думают и чувствуют. Быть открытым с кем-то вовсе не означает непременно любить этого человека. От бывших супругов нельзя ожидать, что они будут по-прежнему любить друг друга, но они не должны навязывать ребенку решение своих проблем. Возможно, самый важный вопрос, возникающий в смешанной семье, — как освободить ребенка от бремени проблем взрослых.

Сам факт того, что семья смешанная, вовсе не является препятствием для хорошей семейной жизни. Я знаю людей, успешно создавших самые разные варианты смешанных семей. Чтобы это сделать, необходимо осознавать множество возможных сложностей и преодолевать их реалистичными и адекватными способами. И то, что происходит в семье, зависит в первую очередь от отношений между людьми.

Давайте подробнее остановимся на некоторых проблемах. Для разведенного супруга, вступающего в новый брак, развод сам по себе, возможно, стал болезненным переживанием. Этот процесс часто сопровождается разочарованием и развивающимся недоверием к людям. К тому же перед вторым супругом встает более трудная задача, чем перед первым. В отношениях нередко присутствует некий неуловимый подтекст: «Ты должен быть лучше, чем тот, кто был до тебя». Люди, после развода вступающие в брак, однажды уже обожглись, и им не так легко об этом забыть.

Вот почему для них так важно осознать причину развода и сделать соответствующие выводы. Это гораздо лучше, чем оплакивать свою судьбу, или затаить злобу на кого-то, или переживать все время сильное разочарование.

Женщина с детьми, выходящая замуж повторно, часто склонна обращаться с ними так, словно они — ее собственность. Это создает для ее нового супруга проблемы. Часто она уверена, что просто не хочет навязываться своему новому мужу, так как у него не может быть таких отношений с ее детьми, как у нее самой. Иногда она чувствует внезапную нежность к бывшему супругу. К тому же новый муж не сразу осваивает роль помощника. Подобное поведение исключает возможность того, чтоб человек, вошедший в новую семью, привнес в нее новые взгляды и новый стиль жизни.

Новые мужья сталкиваются и с такой проблемой: женщина может нуждаться в том, чтобы отчим продемонстрировал «твердую мужскую руку», проявил силу и авторитет, который он, естественно, не может сразу завоевать у детей. Ситуация может очень осложниться, особенно если матери покажется, что дети «отбились от рук». Новые мужья зачастую пытаются удовлетворить желания и ожидания своих жен, но обычно это приносит только вред. Если новый муж безответственно отнесется к своим обязанностям, он в конце концов перессорится с детьми, а этого можно было бы избежать. Чаще всего отчимы конфликтуют с подростками.

Вхождение приемного родителя в новую семью может быть осложнено и другими обстоятельствами. За долгое время совместной жизни родители и дети обрастают семейными шутками и слэнгом, которые могут быть непонятны приемному родителю и отдалять его от семьи. Почти в каждой семье формируются свои ритуалы, традиции. Все ее новые члены должны узнать и понять эти обычаи, иначе не миновать всевозможных бед.

Один момент, который мне хочется особенно подчеркнуть: люди, готовящиеся к жизни в смешанной семье, должны постоянно помнить, что у каждого члена новой семьи была прошлая Жизнь и

многое из того, что происходит с ним сегодня, имеет свои корни в прошлом. Нередко приемные родители вместо того, чтоб спрашивать о том, что им непонятно, думают: «Хорошо, может быть, это не мое дело?», или «Я не должен спрашивать об этом», или «Может быть, я просто не должен об этом знать» — или ведут себя так, будто они все понимают. Подобная позиция нередко способствует понижению самооценки. Другая распространенная ошибка состоит в том, что муж думает: «Если бы она хотела, она бы мне все объяснила».

Мужу надо быть готовым к тому, что жена не откажется ради него от прежних друзей и контактов. В число старых связей, конечно, входят свекор и свекровь, теща и тесть, бабушки и дедушки и другие родственники. В исключительно редких случаях они не имеют своего мнения по поводу того, что произошло, что могло бы произойти и что должно было бы произойти. Все это необходимо учитывать. Важно, чтоб каждый ясно понимал, что случилось, и четко знал *свое* отношение к этому. Звучит просто, не правда ли? Но я знаю, что все это достаточно сложно. Тем не менее мы не можем уподобляться страусу или отказаться от всего, что было с нами вчера.

До сих пор я говорила о супруге, который после развода вновь вступил в брак, и о тех трудностях и напряжении, с которыми он или она, вероятнее всего, столкнется. Но я хочу напомнить вам, что новый супруг тоже имел свое прошлое и, возможно, у него / были те же проблемы. Если дети нового супруга живут от него отдельно, он проводит больше времени с приемными детьми, чем со своими собственными. Часто это приводит его в состояние дискомфорта, он чувствует, что пренебрегает собственными детьми. Прежней жене к тому же нелегко пойти на то, чтобы дети посещали новую семью своего отца, ей не хочется делить их с другой женщиной.

Чтобы избежать подобных проблем, взрослые, вновь вступающие в брак, должны пересмотреть свои родительские позиции. Они должны воспитывать собственных детей и детей своего супруга, никем из них не пренебрегая и никого не обманывая. Если оба разведенных родителя и оба приемных родителя окажутся зрелыми, мудрыми и терпимыми людьми, они могут вместе продумать все таким образом, чтобы их дети выиграли, а не проиграли.

Конечно, я не советую родителям говорить только хорошее про ушедшего супруга. Вопрос не в этом. Важно, чтобы дети поняли, что люди разные и, вступая в отношения друг с другом, они порой не могут договориться. Но это вовсе не означает, что люди плохие. И точно так же сами по себе эти проблемы не портят взаимоотношений — просто временами мы знаем, как можно изменить ситуацию, и не перестаем заботиться о себе и других, в иных же случаях мы не знаем, как следует поступать.

Я еще никогда не встречала абсолютно плохого человека. Например, если ваш супруг груб и враждебен по отношению к вам, не торопитесь осуждать его, ведь он бесится из-за собственной заниженной самооценки. Хотя, возможно, характер ваших взаимоотношений может буквально вывести его из себя, наберитесь терпения, встаньте выше обвинений и упреков, стремясь к открытому общению и гармонии.

В ответ на любые столкновения в семье нужно постараться расслабиться. Если вы вошли приемным родителем в новую семью, спокойнее относитесь к издержкам взаимной притирки и не спешите с выводами. В течение некоторого времени сохраните за собой позицию чужака в жизни ребенка. Ведь вам тоже необходимо время, чтобы привыкнуть к нему.

Постарайтесь выделить в своем сознании психологическое пространство для родителя вашего приемного ребенка. Где бы ни проживал этот человек, он постоянно присутствует в его душе, и, как бы вы этого ни желали, ушедший родитель не исчезнет из его жизни. Ваш новый ребенок должен неоднократно убедиться в том, что вы не претендуете на место ушедшего родителя. Никто не говорит о том, что вы должны автоматически полюбить приемного сына или дочь. Дайте возможность им почувствовать себя личностью и создайте условия, при которых могут развиться взаимное доверие и любовь.

Очень важен вопрос о том, как должны строиться отношения между новым и бывшим супругами, чтобы ребенок чувствовал себя максимально благополучно. Как вы собираетесь включать бывшего супруга в новую семейную жизнь? С этими вопросами связаны разнообразные проблемы по поводу посещения ребенка и алиментов. Решение этих проблем почти полностью зависит от того, в каких отношениях находятся после развода бывшие супруги. Если в них еще сохраняется напряжение, трудно принять правильное решение.

Тени прошлого очень живучи, и новая супружеская пара должна научиться с ними сосуществовать.

Дети тоже полностью не свободны от воспоминаний. Они могут быть причиной старых обид; они часто принимают сторону того или иного родителя. Их верность разрушена. Часто они вынуждены жить не с тем родителем, чью сторону они занимали. Их проблемы вовсе не исчезают оттого, что на смену одному родителю пришел другой.

Соединение вместе в одной семье детей, которые друг с другом незнакомы и не чувствуют устойчивости своего положения, может создать огромные трудности. Они не всегда разделяют радость новых супругов. Так, есть смешанные семьи с «твоими детьми», «моими детьми» и «нашими детьми». Подобная ситуация чревата особыми проблемами, и алгоритм их решения нам уже известен: важно не то — возникнет или нет напряжение в семье, а то, с чем оно связано и как с ним справиться. Эта большая творческая задача для новой супружеской «команды». Время, терпение и способность жить, не будучи любимым (по крайней мере, в первое время), здесь крайне важны. Почему в конце концов ребенок должен автоматически полюбить приемного родителя и почему приемный родитель должен автоматически полюбить чужого ребенка?

Наш подход, который помог многим семьям справиться с трудными проблемами, основан на том, что новые супруги должны осознавать, что нужно быть откровенными друг с другом и с детьми. Не стоит требовать от них притворства. Каждый может и должен быть честным.

Как и у взрослых, жизнь детей после свадьбы родителей не похожа на ту, которая была во время их ухаживания. Возникает масса сюрпризов. Я вспоминаю девятилетнего мальчика, чьи отец и мать развелись, когда ему было пять лет. Его мать снова вышла замуж, когда ему было восемь. Через год повторного брака матери мальчик вдруг спросил ее: «Мама, что случилось с Гарольдом?» Гарольд был мужчина, который довольно часто приходил к маме в период между ее разводом и вступлением во второй брак.

Отчим стал немедленно допытываться: «Кто такой Гарольд?» Мать покраснела и приказала сыну идти в его комнату. Он ушел и затем подслушал их ссору. Муж обвинял жену в том, что она все от него скрывает, и назвал ее шлюхой, обманщицей и т. д.

По-видимому, он создала ситуацию, в которой ее второй муж был уверен, что он все про нее знает. Но вышло так, что о Гарольде она ни разу не упоминала. Вопрос ее сына был абсолютно невинен, но обернулся неожиданной неприятностью.

Если прежний брак оказался неудачным, особенно для матери, она может воспринимать своих детей как символ боли и обиды. Каждый раз, когда у нее возникают неприятности с детьми, она вспоминает о прежних тяжелых временах и очень боится, как бы былые неприятности не оказали дурного влияния на ее отпрысков.

Я знаю одну женщину, состоящую во втором браке, которая через все это прошла. Каждый раз, когда ее четырехлетний сын говорил «нет», она видела перед собой своего бывшего мужа. Он всю свою жизнь протестовал и в конце концов попал в тюрьму, оскорбив кого-то. Когда ее маленький сын говорил «нет», перед ней вставал образ человека, уже сидящего в тюрьме, и она начинала беспощадно лупить ребенка, чтобы уберечь его от преступных наклонностей. Эта наглядная иллюстрация того, как установки самой женщины порождали серьезные проблемы. Ее тревожные ожидания связаны с прошлым, а не с настоящим.

Дети должны затратить много душевных сил, чтобы урегулировать отношения с отцом, который женился на другой женщине и воспитывает других детей. Когда между детьми и отцом существует много невыясненного, подобная ситуация порождает у ребенка комплекс неполноценности, всевозможные вопросы, ревность и т. д. У меня сложилось впечатление, что многие дети часто не общаются со своими отцами, женившимися повторно, потому что они и их новые семьи не готовы, да и не знают, как включить старших детей в семью.

От того, каким было начало совместной жизни новых супругов, зависит и то, как у них сложится жизнь в новой семье. Предположим, что они оба были раньше женаты, познакомились, еще состоя в первом браке, потом начали встречаться, развелись с прежними супругами и создали новую семью.

Трудности, поджидающие супругов во втором браке, очень зависят от возраста детей. Если дети еще маленькие (не старше двух-трех лет), прошлая жизнь, может быть, не окажет на них такого сильного влияния, какое она оказывает на более старших. Если дети уже взрослые, то новый брак на них может не повлиять, радоваться своему счастью — это дело самих новобрачных. Если семейные дела вовлекают детей в денежные, имущественные и тому подобные проблемы, здесь важно достичь взаимных соглашений. Я знаю случаи, когда старшие дети сопротивлялись новому браку родителей, потому что опасались возможных денежных затруднений.

Чтобы вы смогли взять на вооружение новые знания о повторных браках и проблемах детей в смешанных семьях, давайте рассмотрим еще одну гипотетическую семью.

Дженнифер — тридцать три года, а Джиму — тридцать пять. После десяти лет совместной жизни они развелись. Через три года Дженнифер встречает Дэйва, с которым, как ей кажется, она могла бы стать по-настоящему счастливой. Они встречаются около года, а потом женятся.

У Джима и Дженнифер есть трое детей. К моменту вступления Дженнифер во второй брак Тому — двенадцать лет, Диане — десять и Биллу — восемь. После развода Джим переезжает в другой город за две сотни миль. Согласно договоренности между супругами Джим может встречаться с детьми раз в месяц; но поскольку он начал работать на новом месте, у него нет возможности приезжать так часто. Тем не менее, он продолжает платить алименты и оказывать детям материальную помощь.

До второго брака Дженнифер с детьми жила вместе со своими родителями. Так как Дженнифер должна была работать, родительские заботы все больше и больше ложились на плечи ее матери и отца. Работа Дженнифер требовала частых отъездов, и в одной из своих командировок она познакомилась с Дэйвом. Большую часть времени она и Дэйв проводили вместе, без ее трех детей. Дэйв видел их редко. У него с ними были прекрасные отношения, но, конечно, он понимал, что не знает их как следует.

Дэйв, кстати, тоже был раньше женат и имел дочь Терезу, двенадцати лет; она жила с мамой в городе за семьсот миль. По договоренности при разводе он мог брать Терезу на летние каникулы. В общем, между ним и дочерью были хорошие отношения.

После того как Дженнифер и Дэйв поженились, Дженнифер, конечно, захотела жить своим домом вместе с детьми, что означало, что их заберут от бабушки и дедушки. Влюбленные и заботливые, Дженнифер и Дэйв были уверены, что легко построят свою семью.

Давайте решим некоторые проблемы, ответы на которые могут помочь этой смешанной семье.

Прежде всего, каждый член семьи Должен хорошо осознавать, что, когда три ребенка Дженнифер будут воспитываться ею и ее новым мужем, это будет совершенно Новый семейный союз. Джим, хотя и не приезжает к детям очень, часто, платит алименты и является тоже частью семьи.

Сразу возникает вопрос: какой будет роль Дэйва в общении с детьми? Он называется отчимом. Но что же это значит на самом деле? Обычно жена надеется, что муж будет вместе с ней принимать участие в воспитании детей. И она может, даже не уточнив у мужа, предполагать, что раз он ее любит и она любит его, то он будет в курсе определенных вопросов, связанных с ее детьми.

Но отчим редко бывает в курсе всех дел и не чувствует необходимости немедленно принимать здесь участие в жизни детей жены и стать ее надежным помощником в их воспитании. Дэйв — незнакомый человек, и некоторое время он будет чужим для детей Дженнифер Тень Джима по-прежнему будет присутствовать в семье и до некоторой степени останется в ней навсегда.

Иногда самооценка людей зависит от того, как много изменений они могут немедленно осуществить. А на самом деле, когда мы попадаем в новую ситуацию, нам нужно время, необходимое для полной адаптации.

Вновь обратимся к Дженнифер и Дэйву. Возможно, отношения между Дженнифер и Джимом в прежнем браке не полностью удовлетворяли детей, поэтому им не очень легко сразу принять отчима. Предположим, им намекают, что они должны занять сторону матери против родного отца и считать своим отцом ее нового мужа. Дженнифер может по-разному испытывать обиду, горечь и разочарование — наследия ее первого брака. Многие женщины чувствуют нечто подобное и ожидают, что их отпрыски испытывают то же самое. Когда Джим звонил или писал детям, приглашая их приехать, Дженнифер могла либо реагировать на это следующими словами: «Хорошо, решайте сами. Поезжайте, если хотите», или обиженно и зло говорить: «Если вы поедете к отцу, можете больше не возвращаться» Ведя себя так, Дженнифер или любая другая женщина на ее месте нарывается на неприятности, ожидая, что дети испытывают те же чувства к ее первому мужу, что и она.

Боль, унаследованная от первого замужества, также возможный источник разных бед. Ожидания людей по поводу второго брака могут быть грандиозными: они порой напоминают ожидания Нирваны. Многие взрослые в смешанных семьях ждут чуда. Раз они избавились от ненавистного супруга, а теперь нашли гораздо лучшего, значит, все проблемы решены. Они забывают, что естественные осложнения во взаимоотношениях по-прежнему сохраняются, что впереди их, возможно, ждут более серьезные испытания (которые могут потребовать гораздо больших усилий, чем это кажется на первый взгляд), что многое в жизни останется неизменным, например раздражение, которое одни люди испытывают по поводу других, взаимная злость, грубость, упрямство.

Но верно и другое: люди всегда остаются людьми и ведут себя так, как это им свойственно, независимо от того, в какой семье они живут — традиционной полной семье или в смешанной. Однако и это не все понимают. Я помню, например, одну женщину, которая повторно вышла замуж, когда ее сыну было одиннадцать лет. Когда ему исполнилось четырнадцать, он стал доставлять матери множество неприятностей. Она тут же нашла объяснение этому: нельзя было выходить замуж во второй раз, если бы она этого не сделала, ее сын не стал бы таким, как теперь Конечно, отношения матери и ее нового мужа повлияли на сложившуюся ситуацию, но в то же время на нее могли подействовать и отношения матери с сыном или взаимоотношения мальчика с окружающими людьми. То же самое могло произойти и в предыдущей семье, без отчима.

Короче, каждый вступающий в брак думает, что жизнь измелится к лучшему. Но второй брак не всегда оправдывает ожидания. И чем больше вам хочется получить от жизни, чем радужнее надежды, тем сильнее могут быть разочарования.

Другой вариант смешанной семьи возникает, когда два человека вступают в повторный брак после смерти одного или обоих первых супругов. В этой ситуации кроется несколько возможных подвохов.

Представим, что женщина была замужем пятнадцать лет и ее муж умер. Вскоре после этого она встретила человека, который никогда не был женат. Надо сказать, что ее муж погиб трагически и неожиданно. Их совместная жизнь была неплохой: она не была особенно насыщенной, скорее, была даже скучноватой. Но удар, связанный с гибелью мужа, вытеснил из памяти однообразие совместной жизни, оставив у женщины преувеличенное ощущение, что их брак был замечательным. Затем она выходит замуж за человека, который ее обеспечивает, о котором она заботится и который, может быть, даже интереснее, чем ее бывший супруг. Но временами, когда она раздражается или обижается на своего теперешнего мужа, она говорит ему, насколько лучше была ее прежняя жизнь, как сильно проигрывает второй супруг по сравнению с первым Конечно, то же самое может произойти с мужчиной, который женится вновь после смерти жены. Я хочу сказать, что люди не ангелы, в любых случаях есть свои сложности. Из-за нашего особого отношения к смерти мы невольно возводим покойного в ранг святого, но это противоестественно. Ни одного человека нельзя сравнивать со святым.

Важно, чтобы оба супруга осознали, что тот, кто жил раньше, имел свои права и занимал определенное место в их жизни. Это место должно быть признано. Например, я знаю некоторых людей, которые повторно вступили в брак после смерти своих супругов. Новый супруг настоял на том, чтоб никаких фотографий или вещей умершего в доме не оставалось. Такая реакция характерна Для людей с низкой самооценкой. Человек будто говорит: «Если ты по-прежнему признаешь свой первый брак, значит,

ты, наверное, не признаешь второй». Я считаю, что это просто проявление незрелости.

Проблемы могут появиться у детей, если взрослые или вообще не упоминают умершего, или обожествляют его.

Другая проблема возникает, если новый супруг обостренно и болезненно реагирует на принятые в доме порядки.

Семья, берущая ребенка на воспитание, — другая форма смешанной семьи. Она может включать только одного приемного ребенка; одного приемного ребенка и нескольких родных детей - одного родного ребенка и нескольких приемных. От структуры семьи зависит и то, с какими проблемами столкнутся ее члены.

Обычно ребенок становится приемным в том случае, когда по какой-либо причине его собственные родители не могут о нем заботиться. Это может произойти потому, что поведение ребенка стало таким, что родные больше не могут жить с ним вместе. Или глава семьи может решить, что обстановка в ней вредит ребенку, а в другой семье ему будет лучше и спокойнее. Часто родители совершенно пренебрегают своими обязанностями — бьют, наказывают или обижают ребенка, поэтому кто-то вынужден забрать его из их дома. Почти все приемные дети попадают в детские дома по решению суда. Так что соглашение относительно ребенка происходит теперь не только между приемными и родными родителями, но и с участием суда.

Иногда оба родителя умирают, и ребенок остается сиротой. Родственники или опекуны, не желая отдавать его в детский дом, ищут семью, способную взять его на воспитание. Иногда есть при-/ чины, по которым его нельзя усыновить (удочерить). В таком случае у ребенка не будет устойчивого положения в семье, которая взяла его на воспитание.

Если приемные родители берут к себе ребенка, который плохо вел себя дома, они могут видеть свою задачу в том, чтобы быть строгими и исправить его плохое поведение. Если он появляется в семье из-за того, что родители с ним плохо обращались, приемные родители наверняка будут жалеть его и проявлять к нему большую любовь. Но тем самым приемные родители могут создавать у него негативное представление о его собственных родителях, лишая его в результате условий для развития целостного самосознания. Может быть, я уже говорила об этом, но я не боюсь повториться: не бывает высокой самооценки у того, кто чувствует, что произошел от дьяволов или преступников.

Если родителей ребенка нет в живых, то перед приемными родителями стоит серьезная задача отдавать себя целиком тому, кто не является родным ребенком. При этом приемные родители часто бывают слишком осторожны и стараются не очень вмешиваться в жизнь ребенка, ведь он, может быть, живет с ними только временно (пребывание у приемных родителей варьируется от одних суток до двадцати одного года). Однако они стараются сделать все для его блага, в результате он получает некое представление о том, что его собственные родители не смогли сделать его счастливым. Становится ли эта психология «плохой наследственности» препятствием к гармоничному развитию ребенка, зависит во многом от эмоциональной устойчивости и уровня развития приемных родителей. Если они считают, что не только отдают ему время, но и развивают его, если они создают настоящую полноценную семью, у таких приемных родителей есть шанс успешно воспитать гармоничного человека с высокой самооценкой.

Я хочу сказать теперь еще про один тип семьи. Это коллективная семья, претерпевшая в течение многих лет всевозможные изменения. В общем, по различным причинам группа взрослых и детей живут вместе — или в одном доме, или в одном и том же жилищном комплексе. У них разделены обязанности и может существовать даже общественная собственность. Они также все вместе воспитывают множество детей.

Преимущество такого типа семьи в том, что ребенок видит перед собой разных людей с разными характерами. Главная проблема заключается, безусловно, в том, что между всеми взрослыми должны существовать хорошие отношения, для того чтобы такое общественное воспитание дало реальные результаты.

Все мною упомянутые и описанные проблемы могут быть и в обыкновенных семьях. Мужья и жены могут ревновать друг друга, дети могут чувствовать себя брошенными или ревновать родителей к сестрам и братьям. У всех может возникать чувство одиночества, обособленности от других членов семьи.

Дело в том, что вид семьи вовсе не определяет того, что в ней происходит. От него лишь зависят проблемы, с которыми встречаются члены семей, но именно отношения между ними в конце концов определяют благополучие семьи: насколько успешно развиваются в семье взрослые ее члены в отдельности и все вместе, насколько успешно дети становятся творческими и здоровыми людьми. Самооценка, общение, правила в семье и семейная система — главные средства достижения семейного счастья.

В этом смысле все семьи одинаковы.

Глава 11. Карта вашей семьи

Впервые начав работать со всеми членами семьи одновременно, я была поражена, как разнообразно и несогласованно проявлялась их активность. Она выражалась во всевозможных движениях и жестах, в двусмысленных фразах и недоговоренности Больше всего эта картина напомнила мне банку с червяками, которых мой отец использовал на рыбалке как наживку для рыбы. В ней черви переплетались, корчились и извивались трудно было определить, где кончается один червяк и начинается другой. Конечно, все это

хаотичное движение на первый взгляд оставляло впечатление живости и целесообразности. И если бы я могла спросить у одного из червей, чем он озадачен, думаю, в ответ я услышала бы то же, что многие годы слышу от членов семьи: «Куда я иду? Что делаю? Что я вообще из себя представляю?»

Сравнение того, что происходит во многих семьях, с бесцельным, путаным движением червей в той отцовской банке показалось мне настолько удачным, что я назвала совокупность внутрисемейных отношений «банкой с червями».

В этой главе я постараюсь показать вам всю совокупность семейных связей.

Давайте представим себе некую семью Линтонов и на ее примере проанализируем механизм внутренних взаимосвязей между членами семьи. Эти взаимосвязи нельзя увидеть, но можно почувствовать, и я надеюсь, что упражнения, данные в этой и последующей главах, помогут вам наладить отношения.

Итак. Перед нами все Линтоны — каждый по отдельности и все вместе.

Семья Линтонов сегодня

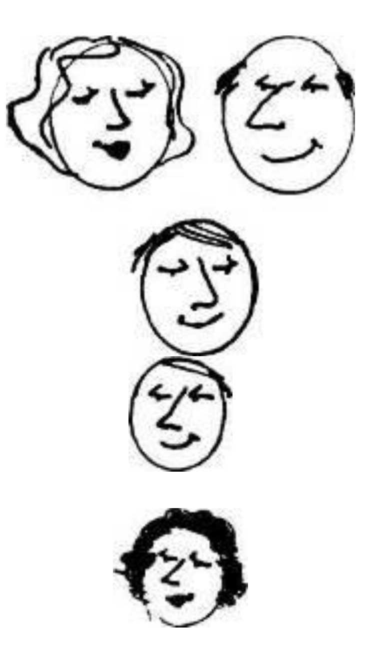
Элис Взрослая женщина 38 лет

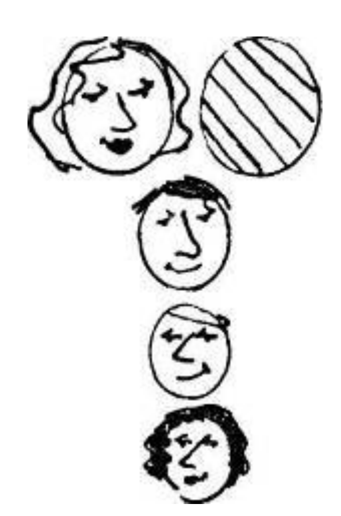
Джон Взрослый мужчина 40 лет

Джо Сын 17 лет

Боб Сын 16 лет

Труди Дочь 12 лет

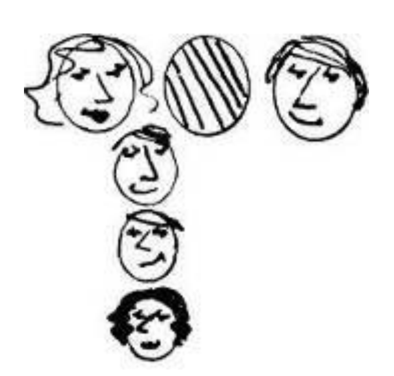




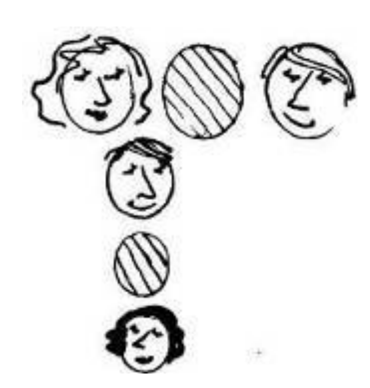
Прикрепите на стенку большой лист бумаги и нарисуйте простым карандашом карту вашей семьи, обозначая кружком каждого. В вашей семье могут быть бабушка, дедушка и другие домочадцы. Обозначьте их всех кружками рядом с остальными взрослыми.

Может быть, в вашей семье был кто-то еще, но сейчас его нет. Тогда обозначьте этого человека заштрихованным кружком. Например, если это муж или отец и он умер или оставил семью, а его жена не вышла замуж снова, карта будет выглядеть так:

Если жена вышла замуж второй раз, это додано изобразить следующим образом:



Если второй ребенок умер или его отдали в интернат, карта семьи будет выглядеть так:

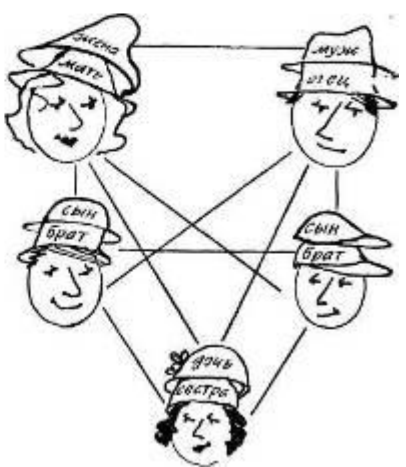


Я уверена, что каждый, кто хоть когда-то являлся членом семьи, но потом покинул ее по каким-либо причинам, навсегда оставляет глубокий след в сознании своих близких. Воспоминания о нем играют важную роль в происходящих событиях, но чаще всего это негативная роль. Так не должно быть. Если оставшиеся члены семьи не смирились с разлукой, то «дух» ушедшего будет витать над ними и вмешиваться в жизнь семьи. Однако неблагоприятное влияние «духа» ушедшего может исчезнуть, как только семья окончательно осознает потерю и смирится с разлукой.

Каждый человек — это особый мир с отличительными и присущими только ему чертами, интересами, вкусами, привычками, способностями. И этот мир говорит о его качествах.

Пака в нашей карте члены семьи похожи на отдельные островки, но всякий, кто когда-нибудь жил в семье, знает, что невозможно долго оставаться таким островком. Все члены семьи соединены целой сетью связей. Связи эти невидимы, но они безусловно существуют.

А теперь давайте внесем в нашу карту те изменения, которые претерпевают пары. Пары же в семье имеют свои ролевые названия. Картинка ниже показывает пары в семье Линтонов и ролевые названия этих пар.



Роли и пары в семье разделяются на супружеские, где «участники — муж и жена;

родительско - детские — отец—дочь, мать— дочь, отец—сын и т. д.; и детские — брат—сестра. Роли в семье всегда бывают парными. Нельзя играть роль жены при отсутствии мужа, так же как роль отца или матери при отсутствии сына или дочери и т. д.

Существуют разные представления о семейных ролях. Одна и та же роль связана с разными ожиданиями. Поэтому важно выяснить, что означает данная роль для каждого члена семьи.

Чаще всего в семьях, с которыми мне приходилось встречаться на приеме, роли слегка перепутаны.

Поэтому в первую очередь я спрашиваю каждого о том, что означает его собственная роль. Вспоминаю одну супружескую пару. Когда я попросила мужа и жену рассказать о собственной роли и роли партнера, то услышала в ответ следующее. По мнению супруги, быть женой — это означает вовремя подавать еду, следить, чтобы одежда мужа была в порядке, и оберегать его от неприятностей, связанных с детьми и хозяйством. Муж при этом должен материально обеспечивать семью и заботиться о благополучии и спокойствии жены.

По мнению супруга, быть мужем — значит быть главой семьи, обеспечивать ее материально, делиться с женой своими проблемами. А жена, в свою очередь, должна рассказывать мужу о происходящем в семье. Еще она должна быть ласковой и нежной в постели.

Как видите, и муж, и жена имели свое представление о супружеских ролях и даже не знали, насколько далеки были друг от друга их взгляды. Они никогда не обсуждали эти вопросы и считали, что их представления о семейных ролях совпадают. Когда же они высказали друг другу свои мысли на этот счет, между ними возникло взаимопонимание и их отношения стали более глубокими и гармоничными. С подобными проблемами сталкиваются почти все семьи.

Что вы можете сказать про свою семью? Каковы ваши представления о семейных ролях? Почему бы вам не собраться всем вместе и не обсудить ваши взгляды на собственную роль в семье, роль вашей жены и детей? Думаю, что вас ожидают сюрпризы.

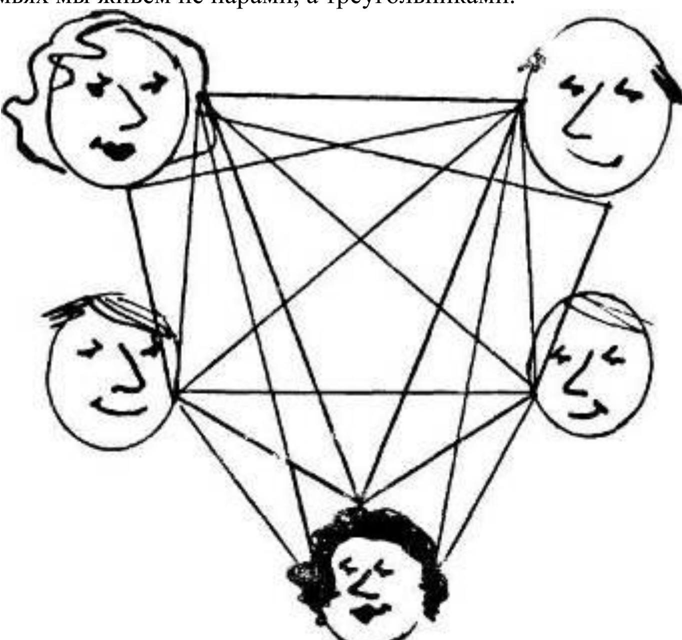
Теперь давайте рассмотрим роль, которую играет каждый в семье, в другом аспекте. Элис Линтон — женщина, которая живет, дышит, носит определенный размер одежды. Когда она находится с Джоном, то она зовется женой; когда она с Джо, Бобом или Труди, то она зовется матерью. Мы можем представить все ее роли и виде набора разных шляп, которые она надевает в зависимости от ситуации.

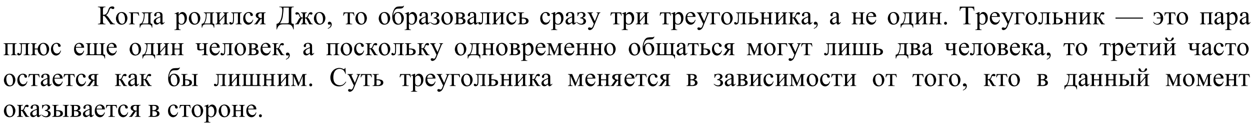
Сама с собой Элис остается Элис, однако, как только она оказывается с кем-нибудь из членов семьи, она надевает соответствующую шляпу-роль. В течение всего дня она постоянно то снимает, то надевает эти шляпы. А если ей или Джону придется одновременно надеть все шляпы, то, боюсь, им будет нелегко.

Теперь дорисуйте на семейной карте линии, соединяющие членов семьи между собой. Рисуя каждую линию, подумайте о характере взаимоотношении каждой пары, представьте, что чувствуют эти двое. Вся семья должна участвовать в выполнении этого упражнения.

До сих пор я представляла вам семью Линтонов состоящей из людей и пар — пять человек и десять пар. Если бы на карте семьи больше ничего не было, то семейная жизнь была бы проще. Однако, когда появился Джо, пара превратилась в треугольник. Именно в этот момент семейный сюжет получает повое развитие, потому что треугольник — это ловушка, в которую попадает большинство семей. Ниже я подробнее расскажу про треугольники, но сначала дорисуем все треугольники на карте Линтонов.

Теперь эта карта выглядит так. Не правда ли, уже трудно выделить отдельные ее части? Мы видим, как буквально на глазах связи между треугольниками переплетаются и усложняются. В семьях мы живем не парами, а треугольниками.





Когда родился Джо, то образовались сразу три треугольника, а не один. Треугольник — это пара плюс еще один человек, а поскольку одновременно общаться могут лишь два человека, то третий часто остается как бы лишним. Суть треугольника меняется в зависимости от того, кто в данный момент оказывается в стороне.

Три изображенных вверху треугольника состоят из Элис, Джона и Джо. В первом из них отец Джон находится как бы в стороне — он наблюдает за отношениями своей жены Элис и сына Джо. Во втором Элис

наблюдает за мужем и сыном. В третьем маленький Джо смотрит на маму и папу. И от того, кто находится в данный момент в позиции постороннего наблюдателя, и насколько дискомфортно он чувствует себя в этой роли, зависит уровень напряженности отношений внутри того или иного треугольника.

Справедлива старая поговорка: «Двое — компания, трое — толпа». У «лишнего» члена треугольника всегда есть выбор: или вмешаться и нарушить взаимоотношения двух других человек, или поддерживать их общение, оставаясь заинтересованным наблюдателем. Этот выбор будет решающим для характера связей внутри семьи.

Между людьми в треугольниках могут складываться всевозможные отношения и возникать ситуации. Когда двое разговаривают, третий может перебивать их, пытаясь привлечь внимание к себе. Если между двумя членами треугольника возникают разногласия, один из них может призвать в союзники третьего. Таким образом треугольник изменяется — постоянно кто-то другой оказывается в стороне.

Можете ли вы припомнить, когда в последнее время вы находились в позиции наблюдателя по отношению к двум другим членам вашей семьи? Как вы вели себя? Что чувствовали? Какие треугольники есть в вашей семье?

Вообще, в семьях очень много треугольников. В семье Линтонов, состоящей из пяти человек, их тридцать:

Джон — его жена — их первый сын.

Джон — его жена — их второй сын.

Джон — его жена — их дочь.

Джон — его первый сын — его второй сын.

Джон — его первый сын — его дочь.

Джон — его второй сын — его дочь.

Элис — ее муж — ее первый сын и т. д.

Успешность взаимоотношений между членами семьи в большой степени зависит от того, как организованы эти треугольники.

Для того чтобы улучшить взаимоотношения внутри треугольника, надо прежде всего осознать тот простой факт, что один человек не может уделить равное внимание двум другим людям одновременно. Если вы оказались в треугольнике лишним, выскажите это, чтобы другие члены треугольника смогли вас услышать. Докажите на деле, что быть лишним для вас — это не повод для злости, обиды или раздражения; проблемы возникают тогда, когда люди начинают думать, что раз они оказались в стороне, — значит, они плохие или никому не нужны. Мы просто не умеем ценить самих себя!

Чтобы хорошо чувствовать себя в треугольнике, нужно быть уверенным в самом себе и самостоятельным. Время от времени каждый может оказаться в позиции третьего, и не надо чувствовать себя отверженным и обиженным. Нужно уметь спокойно ждать, не обижаясь, говорить прямо и честно о своих чувствах и мыслях, не скрывая своих эмоций.

Если вы посмотрите на семейную карту Линтонов после того, как были дорисованы треугольники, то сможете увидеть, насколько сложны и запутаны семейные связи. Возможно, теперь вам станет понятнее мое сравнение семьи с банкой червей.

Семейные связи Линтонов возникли не сразу. На это ушло целых шесть лет, а точнее — восемь, если учесть, что Джон и Элис были два года помолвлены. Некоторым семьям требуется пятнадцать или даже двадцать лет, чтобы создать свою семейную структуру другим — год или два, но процесс этот никогда не заканчивается, потому что ядро семьи (супружеская пара) продолжает развиваться и изменяться.

Когда Линтоны собираются вместе, начинают функционировать сорок пять разных систем: пять человек, десять пар и тридцать треугольников. Подобные же системы есть и в вашей семье. Каждый человек по-своему их воспринимает. Джон в глазах своей жены Элис может выглядеть совсем иначе, чем в глазах сына Боба. Элис может видеть свои отношения с Бобом так, а сам Боб видит их по-другому. Представления Джона отличаются от представлений жены и сына. И все эти взгляды должны создавать единое целое, независимо от того, осознают это члены семьи или нет. В гармоничных семьях отношения и представления каждого человека открыто и честно обсуждаются. В неблагополучной же семье эти вещи не осознают или о них предпочитают умалчивать.

Во многих семьях мне говорили о том, как неуютно и дискомфортно чувствуют себя члены семьи, когда собираются все вместе. У каждого появляется ощущение разобщенности.

Когда члены семьи впервые видят сложные переплетения связей на своей карте и осознают, насколько многообразна семейная жизнь, они испытывают большое облегчение Теперь они понимают, что просто не могут быть всегда на высоте Ну кто в состоянии контролировать сорок пять подсистем одновременно. Если люди признают индивидуальность каждого, то им становится проще жить, поскольку исчезает необходимость постоянно контролировать друг друга. Они могу г заинтересованно наблюдать за происходящим и думать, как улучшить семейные взаимоотношения. Каждый член семьи может найти свой способ полноценного участия в жизни семьи Но при этом важно не оказаться жертвой низкой самооценки, поскольку в некоторых семьях вообще трудно сохранить свою индивидуальность. Чем больше семья, чем больше взаимодействующих в ней систем, тем труднее членам семьи сотрудничать друг с другом. Я вовсе не хочу сказать, что большие семьи всегда неблагополучны. Но все же, чем больше в семье детей, тем большая нагрузка ложится на родителей и тем больше усложняются отношения между ними. В семье из

трех человек существуют только три треугольника, в семье из четырех человек — двенадцать, из пяти — тридцать, из десяти — 280 треугольников! Но у родителей только две руки и два уха. А в один промежуток времени можно услышать только определенное количество слов, не больше, иначе в голове возникнет полный хаос.

Часто случается, что давление семьи на молодых родителей становится таким сильным, что супруги не могут выразить себя как личности и их отношения начинают портиться. В такой момент многие пары все бросают и расходятся. Они не сумели почувствовать себя в семье личностями, перестали общаться с друзьями, наверняка не состоялись как родители. А раздраженные, вымотанные взрослые не могут правильно строить семью.

До тех пор пока супружеские отношения беззащитны перед семейными проблемами, пока каждый член супружеской пары не имеет возможности развиваться как личность, до тех пор всей семейной структуре грозит крах, а у детей остается совсем мало шансов для внутреннего роста.

Не так уж сложно стать хорошими родителями Нужно только обладать определенными навыками и развивать супружеские отношения, даже если «банка с червями» переполнена. Если супруги способны на подобные изменения, то внутренние давления, присущие каждой семье, направляются в творческое русло.

Глава 12. Жизнь внутри «банки с червями»

Итак, мы говорили о тех линиях на карте семьи, по которым, как по каналам телевидения, могут передаваться информация и чувства. Так оно и есть, но эти линии одновременно являются и семейными узами Линии связывают всех членов семьи таким образом, что каждый оказывается зависимым от другого. Любой из членов семьи может оказаться в эпицентре таких взаимодействий. И снова вопрос состоит не в том, как избежать этих воздействий (потому что это невозможно), а как относиться к ним и как конструктивно жить в таких условиях. Именно об этом я и хотела поговорить в настоящей главе.

Может быть, те упражнения, которые я собираюсь вам здесь предложить, покажутся глупыми, скучными и бессмысленными. Но прошу вас все-таки сделать их в любом случае. То, что сначала представляется слишком простым и неинтересным, в дальнейшем, я уверена, может очень пригодиться. Конечно, на это стоит затратить время и силы, ведь наградой за терпение станет более глубокое понимание друг друга, более полноценная и гармоничная семейная жизнь.

Давайте начнем с семьи Линтон. Джон приходит домой с работы Элис хочет побыть с ним. Джо, Боб и Труди тоже требуют его внимания. Если они все будут стараться одновременно привлечь его внимание, то совершенно ясно, в каком положении окажется Джон. Вы легко можете представить, как он разрывается между всеми членами семьи! Но лучше, если вы не просто представите эту ситуацию, а проведете небольшой эксперимент, определив каждому члену семьи свою роль.

Муж (Джон) стоит посередине комнаты. Пусть жена (Элис) возьмет его за правую руку. Старший ребенок (Джо) — за левую. Второй ребенок (Боб) обхватит отца спереди, а третий (Труди) — сзади. Если у вас в семье четверо детей, дайте четвертому уцепиться за его правое колено, а пятому, если он есть, за левое колено. И продолжайте так до тех пор, пока все члены вашей семьи не будут держаться за Джона. Теперь слегка потяните Джона каждый на себя, медленно, но настойчиво, чтобы все почувствовали начавшуюся борьбу. Потом замрите. Через несколько секунд Джон будет чувствовать себя разрываемым на части, несчастным и усталым. Он может даже подумать, что теряет равновесие.

Ощущение Джона в этом упражнении сродни тем чувствам, когда одновременно от него хотят слишком много. Он не может долго оставаться в таком положении. Ему необходимо что-то предпринять. Он должен перебрать несколько вариантов. Джон может выбрать путь смирения и терпеть до тех пор, пока не потеряет вообще всякую чувствительность. Впав в оцепенение, он с безразличием будет ожидать развязки. Наконец его оставят в покое с горьким ощущением, что «папе все равно». Применив силу, Джон освободится. При этом некоторые члены семьи могут пострадать от ударов и толчков. Потом, когда освободившийся от семейных пут Джон посмотрит на жену и детей, пострадавших от его активных действий, он устыдится и обвинит себя в том, что не в состоянии исполнить желания семьи, или, наоборот, начнет обвинять семью в том, что она возлагает на него непосильную нагрузку. Остальные члены семьи скорее всего решат, что папа плохой, неласковый и обидчивый.

У Джона есть еще одна возможность, как только он почувствует физическое давление семьи со всех сторон, — он может упасть на пол, растерянный и обессилевший. Если это произойдет, то семья почувствует вину за то, что она плохо обращалась с папой. Джон же в свою очередь может разозлиться на них за то, что они довели его до такого состояния.

Четвертый вариант для Джона — освобождение путем подкупа, т. е. дачи разных обещаний, которые можно и не выполнять, но сейчас они дадут ему возможность выйти из трудной ситуации. В таком случае Джон обещает каждому что-нибудь за то, чтоб его отпустили. О чем бы его ни попросили, он на все согласен. Но поскольку его обещания неискренни и служат корыстной цели, он не выполнит их. Отсюда растет недоверие всей семьи к Джону, и у нее рождаются по отношению к нему чувства, которые обычно вызывает нарушитель клятв и обещаний.

Но, тем не менее, у Джона есть еще шанс. В момент страшного отчаяния он может призвать на помощь других — свою мать, соседей или приятеля. И если на помощь придет человек умелый, сильный и ловкий, то Джон будет спасен. Но вмешательство извне несет новые угрозы семейному благополучию. Так

развиваются тайные взаимоотношения вне семьи, например появляются любовницы и т. д., — и на этом все кончается.

В этой ситуации для Джона существует еще один путь Он должен осознать, что очень нужен тем, кто пытается им завладеть, что члены семьи не чувствуют, как он разрывается между ними, а просто хотят общаться с ним. Поэтому он может сказать им, как трудно находиться в таком положении, и попросить помочь ему говорить надо прямо, без всяких намеков.

Теперь Джону надо проиграть все способы освобождения от пут семьи. Потом все вместе могут обсудить, что они ощущали по поводу происходящего. Я думаю, каждый из вас узнает для себя что-нибудь новое. Затем повторите это упражнение, поставив в центр другого члена семьи, и т. д.

Приводя этот пример, я хотела подчеркнуть тот факт, что, попадая в любую группу, вы подвергаетесь опасности оказаться в таком положении. Я знаю только три способа избежать подобной ситуации: бросить семью и стать отшельником; так планировать общение в семье, чтобы никто не смел приближаться к вам без предварительного разрешения или договоренности (я в вашем распоряжении в 5 часов на 5 минут во вторник), или просто не обращать ни на что внимания и не о чем не беспокоиться. Возможно, есть и другие варианты, но я не нашла их.

Ни один из этих способов не может полностью нас удовлетворить. Как правило, люди, использующие эти способы, продолжают жаловаться на жизнь. Но я уже говорила, что надо не избегать, а пытаться разрешить такие ситуации. Однако большинство людей все же используют один из тех приемов, к которым прибегал Джон в последнем упражнении: терпеть, пытаться освободиться, прибегнув к силе, звать на помощь, падать замертво на пол, давать любые обещания. Мало кто умеет прямо говорить с остальными членами семьи и просить их о помощи в этой ситуации. Но я думаю, что люди обязательно должны откликнуться, когда их просят о помощи.

Всегда ведь бывают случаи, когда человек должен терпеть боль, бороться, чувствовать усталость, нуждаться в помощи. В этом нет ничего особенного. Все эти состояния становятся разрушительными лишь тогда, когда человек использует их, чтобы избежать зависимости от других.

Здесь мы подробно говорили о Джоне, но в такой же ситуации могут оказаться и другие члены семьи. Каждой жене и матери знакомы чувства Элис, когда Джон ждет обеда, Джо разбил колено, Боб опоздал на урок музыки, а Труди, стоя на верхней ступени лестницы, кричит: «Мама!» У Элис начинает болеть голова.

Теперь она становится мишенью для всей семьи. У нее есть те же варианты освобождения, что и у Джона. Какой она выберет? Попробуйте проиграть все по очереди, чтоб почувствовать их на себе.

Джо идет на свое первое свидание. Элис дает ему последние указания, как себя вести. Джон предупреждает, чтоб не задерживался допоздна. Боб дразнит его в связи с первым бритьем, а Труди расстроена, так как надеялась, что Джо возьмет ее вечером в кино. Джо также может выбрать, как вести себя в данной ситуации.

Боб только что разбил колено. Элис ругает его за неосторожность, Джон подбадривает, уверяя, что мужчина не должен плакать, Джо обзывает его растяпой, а Труди плачет за компанию. У Боба тоже есть свои варианты поведения. Какой он предпочтет?

Труди поставили за четверть в дневнике две плохие отметки. Элис утешает ее, Джон ругает, требуя, чтоб она занималась ежедневно по 2 часа под его наблюдением, Джо подмигивает ей, а Боб обзывает дурочкой. Какой вариант выберет для себя Труди?

Поставьте себя в центр семейных влияний. Какое давление оказывает на вас каждый член семьи? Попробуйте ощутить это давление, а потом опишите, что вы чувствуете. Сделайте это упражнение все по очереди. Постарайтесь представить, какое давление оказываете вы сами на других членов семьи.

Как я уже говорила, справиться с семейными путами можно путем совместного обсуждения. Важно то, что произойдет потом, выбор, который данный человек сделал, всегда имеет определенные последствия и в первую очередь влияет на его репутацию в глазах других членов семьи.

Сейчас мы сделаем упражнение, которое позволит вам глубже понять реальность семейных взаимосвязей. Заинтересованное его выполнение поможет вам создать гармоничную семью.

Отрежьте кусок прочной веревки или ленты. Разделите его на четыре части для каждого из участников (для семьи из пяти человек). Теперь отрежьте пять веревок и завяжите их вокруг талии каждого члена семьи.

Теперь пусть каждый привяжет четыре веревки к веревке на талии, а затем отдаст все свободные концы привязанных веревок каждому члену семьи.

Например, Джон отдаст Элис свою веревку, Элис отдаст свою веревку Джону. Итак, все держат концы веревок каждого участника данного упражнения. Теперь можно приступать к его выполнению. Но руки у вас оказались заняты веревками. Не так ли?

Тогда привяжите полученные концы веревок к талии (многие делают это сразу, получив веревки).

Пусть веревки будут привязаны, пока вы не закончите упражнение. Теперь поставьте кружком стулья. Сядьте. Вряд ли вы сейчас чувствуете себя связанными с другими. Сидя на стульях, вы можете разговаривать, читать, заниматься любыми спокойными делами.

А теперь представьте, что зазвонил телефон и старший сын бежит на звонок. Телефон может находиться в отдалении от вашего круга. Смотрите, что происходит с остальными: общее спокойствие

нарушено — вы злитесь, вас тянут и толкают. Может быть, вы осознали, что такие же чувства вы испытывали и раньше. («Джо, почему ты так шумишь? Почему ты так быстро идешь?»)

Если это звонит приятель Джо, то разговор может длиться, по меньшей мере, минут десять. Что же вы делаете, пока Джо разговаривает? Наверно, вы начали дергать Джо, чтоб занять более удобное положение. «Джо, поторопись! Даем тебе три минуты!» Джо кричит: «Оставьте меня в покое!»

Почувствуйте, что происходит с вами, пока вы находитесь в таком состоянии.

Теперь все возвращаются на свои места.

Давайте разыграем еще одну сценку. Настала очередь мамы всем беспокойство. Вы вспомнили, что оставили на еду. Смотрите, в каком положении оказываются остальные семьи, когда вы бросаетесь на кухню. Потом вы возвращаетесь на свое место, и равновесие в семье восстанавливается.

Сейчас вы, Джон, устали и хотите встать и пойти погулять. По мере вашего приближения к дверям вы чувствуете, как нарастает напряжение. «Боже, неужели мужчина не может быть хоть иногда предоставлен самому себе?» Что в это время происходит с другими членами семьи? Что вы чувствуете сами и что думаете об остальных?

Теперь, Труди, ты устала и хочешь лечь спать Иди и положи голову маме на колени. Смотрите, что произошло

Ты, Боб, решил повозиться с Джо. Что делают при этом другие?

Хорошо. Возвращайтесь все на свои места.

Теперь доведем до абсурда наши упражнения и проиграем их. Ты, Джо, отвечай на телефонный звонок. Элис, следите за тем, чтобы пища не пригорела на кухне. Джон, пытайтесь пойти на прогулку. Сонная, маленькая Труди, наклони головку к маме на колени. Боб, начинай игры с Джо. И делайте все это одновременно.

Сейчас наверняка все ваши веревки запутались, а вы стали раздраженными и недовольными. Может быть, кто-то уже свалился на пол. Еда горит на плите, телефон звонит, Боб борется с Джо, который при этом тщетно пытается подойти к телефону, Труди схватила мать за ноги, как только она повернулась, а у Джона нет никакой возможности уйти на прогулку. Не правда ли хорошо, что завтра снова на работу[1]

Чувства, возникшие во время выполнения этого упражнения, наверное, вам знакомы. Конечно, вы не бегаете целый день, привязанные друг к другу веревками, но я уверена, что часто ощущаете, будто они есть на самом деле. Хотелось, чтобы в следующий раз вы уже понимали, как легко встать на пути других членов семьи и помешать им, вовсе этого не желая и, более того, не осознавая.

Посмотрите на линии семейной карты, олицетворяющие отношения любви — заботы — долга — комфорта, которые существуют между людьми в семье. Легко заметить, что нарушить эту систему ничего не стоит. А чтобы этого не произошло, мы должны научиться признавать за каждым право на личную жизнь.

Теперь давайте снова повторим последнее упражнение. Однако, как только вы заметите, что вас начинают тащить и тянуть во все стороны, скажите громко о своих чувствах. Затем просто заберите ваши веревки у других и отвяжите их. Вы свободны. Вот прямой, ясный и честный путь к спасению.

Наверно, вы заметили, что хотя вас только пять человек, но вас связывают целых двадцать веревок и, если веревки между мужем и женой натягиваются, то же происходит с веревками, соединяющими родителей и каждого из детей.

Пока вы еще связаны, выполним упражнение. Вы, Джон, и вы, Элис, начинайте тянуть соединяющие вас веревки каждый на себя. Смотрите, что происходит с другими членами семьи. Если вы тянете мягко и аккуратно, то, может быть, никто ничего и не заметит (дети в конце концов могут даже не заметить ссору между вами), но если вы начинаете тянуть по-настоящему, то веревки соединяющие вас с детьми, натягиваются тоже, все внимание детей обращается на вас и семейные треугольники начинают перемещаться.

А теперь пусть Джон и Элис подойдут друг к другу и обнимутся. Посмотрите на детей. Они тоже должны сдвинуться ближе к вам. Попробуйте проделать это упражнение с каждой парой и наблюдайте за происходящим.

Ну а теперь перейдем к следующему упражнению. Настало время, когда один из членов семьи решает оставить ее. Пусть это будет женитьба Джо. Что происходит сейчас с вашими связями' Отдаете ли вы, Джон, конец своей веревки Джо и отпускаете ли его? Или, отвязав веревку, вы все-таки оставляете ее как память о (когда-то) маленьком Джо? Но теперь-то он уже взрослый мужчина.

Джо, что делаете вы? Ведь нужно, чтоб не только родители отпустили вас, отвязав свои веревки, но и вы тоже должны отпустить их. Бобу и Труди тоже нужно что-то сделать со своими веревками, равно как и Джо с веревками, соединяющими его с братом и сестрой. Джо надо расстаться со старыми связями и развивать новые, так как он уже готовится к созданию собственной семьи.

Выполняя последнее упражнение, подумайте о событии, которое приближается в вашей семье, или вспомните какую-нибудь повседневную ситуацию, создающую проблемы. Проиграйте ее, используя веревки, и понаблюдайте, что происходит со всеми членами семьи. Где проходит линия напряжения? Что вы можете сделать для облегчения такого положения?

Важно, чтоб семейная карта отражала сегодняшнее положение вещей. Сравните Линтонов, какие они сейчас, с теми, какими были они двадцать лет назад, когда Джону было двадцать восемь, а Элис —

двадцать шесть. Джо было восемь, Бобу — четыре, а Труди была еще младенцем. Наверно, единственное, что осталось неизменным с тех пор, — это численность семьи. Сильно изменились желания, потребности, индивидуальные особенности, внешность. На карте должны быть отмечены эти перемены, иначе вы не сможете по ней ориентироваться.

Соответствует ли ваша карта сегодняшнему дню? По-прежнему ли вы зовете своего высоченного взрослого сына ласковым детским именем или просто «мой малыш». Я слышала, как женщина именно так обращалась к своей 20-летней дочери, и та покорно и преданно смотрела на мать.

Часто встречается ситуация, когда серьезные изменения происходят одновременно с несколькими членами семьи. Возникает то, что я называю «нормальный групповой кризис развития» Все в семье взаимосвязано. И не так уж редко бывает, что женщина беременна третьим ребенком, первый ребенок только что пошёл в детский сад, второй — едва начал говорить, а отец-муж недавно вернулся домой с военной службы.

Давайте представим семейство Линтон через год. Джо будет восемнадцать лет, и ему предстоит выбрать самостоятельный путь жизни. У Труди могут появиться первые кавалеры. Элис приблизится к периоду климакса. Джон наконец попробует пересмотреть прежние мечты молодости. По мере того как все будут проходить через эти глубокие, но естественные кризисы, конфликты и напряжение в семье могут усилиться когда возникает сразу несколько кризисов, кто-то в семье может на некоторое время как бы вытесняться из центра внимания. Все чувствуют себя подавленными, и на время семья может превратиться в группу незнакомцев.

Эти события подготавливают благодатную почву для возникновения непонимания и «ловушек» в отношениях между родителями и детьми и в отношениях между супругами.

К примеру, человек по имени Джон однажды заявил своей жене, что хочет поехать в отпуск один. Он объяснил это тем, что ему необходимо отдохнуть от семейных обязанностей. Таким образом он выразил свое внутреннее напряженное состояние, но жена восприняла эти слова как желание отвергнуть ее.

Представим себе, что Элис Линтон, чтобы сделать жизнь разнообразнее и интереснее, решила вдруг устроиться на работу. К тому же лишний источник дохода не помешал бы семье. Для нее это новый шаг вперед, но Джон может воспринять это как проявление неудовлетворенности его способностями материально обеспечить семью. Можно привести еще множество различных примеров такого рода.

И хотя все подобные ситуации отражают потребности в индивидуальном развитии, другими членами семьи они часто воспринимаются иначе. Что предпримет каждый из членов семьи в той или иной ситуации, зависит от того, как разрешится конфликт. Сможет ли Джон поехать отдыхать один, не портя отношений с женой? Сможет ли Элис устроиться на работу, не обидев при этом Джона?

Я хотела бы обрисовать главные этапы, которые должна пройти семья по мере роста каждого члена семейного коллектива. Все эти этапы сопровождаются кризисом и повышенной тревожностью, поэтому требуют подготовительного периода и последующего перераспределения всех сил.

Первый кризис: зачатие, беременность и рождение ребенка.

Второй кризис: начало освоения ребенком человеческой речи. Немногие знают, как нужна в этом случае серьезная подготовка.

Третий кризис: ребенок налаживает отношения с внешней средой, чаще всего это происходит в школе. В семью проникают элементы другого, школьного мира, нового как для родителей, так и для самих детей. Учителя обычно играют те же роли в воспитании, что и родители, и это в свою очередь требует адаптации как со стороны детей, так и родителей.

Четвертый кризис: ребенок вступает в подростковый возраст

Пятый кризис: ребенок становится взрослым и покидает дом поисках независимости и самостоятельности. Этот кризис часто ощущается родителями как потеря.

Шестой кризис: молодые люди женятся, и в семью входу, f невестки и зятья.

Седьмой кризис: наступление климакса в жизни женщины.

Восьмой кризис: уменьшение сексуальной активности у мужчин. Это проблема не физиологическая, а психологическая.

Девятый кризис: родители становятся бабушками и дедушками. На этом этапе их ждет много радостей и проблем.

И, наконец, десятый кризис: умирает один из супругов, а потом и второй.

Семья — это единственная известная мне социальная группа, приспособившаяся к множеству сменяющих друг друга событий г таком небольшом жизненном пространстве и в течение такою короткого времени. Когда три или четыре таких кризиса происходят одновременно, то жизнь, действительно, становится напряженнее и тревожнее, чем обычно. И все-таки если вы понимаете что происходит в вашей семье, вы можете немного успокоиться и расслабиться. Вы можете, осмотревшись, отчетливо представить. в каком направлении надо совершать эти перемены. Но я еще раз хочу подчеркнуть, что это естественные кризисы, переживаемые большинством людей. Вы ошибаетесь, если считаете их патологическими.

Но есть во всех этих серьезных изменениях и позитивная сторона. Все прожили разное количество лет, все имеют свой уникальный опыт, которым могут поделиться с другими. В семье Линтон, например, есть целых 123 года человеческой жизни и огромное количество разнообразного житейского опыта. Немногие знакомые семьи когда-нибудь задумывались о своих вместе взятых годах.

Перемены — это то, что присуще каждой семье. Если же члены семьи не готовы к изменениям и старательно избегают их, то они рискуют попасть в тяжелое положение, так как не ожидают перемен там, где они обязательны. Люди рождаются, растут, работают женятся, становятся родителями, стареют и умирают. Это человеческая жизнь.

Представление о семейных связях, а также более глубокое понимание ролей каждого из членов семьи позволяют лучше осознать причины конфликтов. Я считаю, что роль, которую играет каждый член семьи, отражает только часть взаимоотношений, причем их характер определенно ограничен. Роль указывает на те эмоциональные связи, которые существуют между Членами семьи: муж любит жену, жена — мужа, мать любит дочь и сына отец любит сына и дочь, дети любят своих родителей и т. д. Если я говорю о том, что испытываю к вам отцовские чувства, то это значит, что мне хочется защищать вас и оберегать, но ни в коем случае не воспринимать вас как сексуального партнера.

Если мне удалось передать вам основные мои соображения по поводу семейных ролей, то думаю, вас тоже некоторые вещи на семейной карте должны поразить. Я опишу вкратце, что больше всего поразило меня.

Каждый член семьи должен иметь жизненное пространство, хотя бы потому, что он человек и, как всякий человек, в этом нуждается.

Каждый член семьи должен помнить о необходимости уважительного отношения к другому.

Каждый член семьи влияет на остальных и сам подвержен влиянию других. Следовательно, каждый принимает участие и вносит свой вклад в то, что происходит с другим человеком, и соответственно может помочь ему измениться.

Каждый член семьи может оказаться в центре воздействий со стороны других членов, потому что каждый входит в цепь взаимоотношений друг с другом. Это всё в порядке вещей. Важно не избегать этих воздействий, а научиться управлять ими.

Так как семья все время развивается, то новое возникает на основе созданного. Мы оказываемся на вершине того, что было построено ранее. Следовательно, чтобы понять настоящее, необходимо знать прошлое. Я бы здесь добавила, что знание прошлого опыта и результатов обучения проливает свет на настоящие события.

Помните: каждый член семьи выполняет, по крайней мере, три роли в семейной жизни.

Глава 13. Как построить свою семью

Каждый родитель рано или поздно обязательно задает себе два важных вопроса: «Каким бы я хотел воспитать своего ребенка?» и «Что я могу для этого сделать?» Ответы на эти два главных вопроса ложатся в основание модели воспитания. Каждый из родителей по-своему отвечает на эти вопросы. Ответы могут быть четкими и определенными, а могут быть неясными и неоднозначными, но они обязательно будут. Если родителей двое, то у каждого из них есть на этот счет свои идеи. И от того, насколько им удастся согласовать свои планы, будут зависеть воспитание ребенка. Если между мужем и женой отношения хорошие, то все трудности будут преодолены, и на плечи ребенка не ляжет ненужный груз проблем.

Роль родителя нельзя назвать легкой даже в самой благополучии семье. Родители — это учителя в самой важной школе на свете — школе формирования личности, где они одновременно выступают во всех лицах. Они должны стать специалистами $п_0$ всем предметам, связанным с жизненными проблемами, а их психическая и физическая нагрузка увеличивается пропорционально росту семьи. К тому же почти нет таких школ, в которых они сами могли бы поучиться педагогическому мастерству, не существует общепринятой, единой программы родительства. Поэтому родители должны со всем справляться сами. У них в школе нет выходных, нет каникул. Они исполняют свои обязанности все 24 часа в сутки, все 365 дней в году и, как минимум, первых 18 лет жизни ребенка. Временами между родителями возникают конфликты. И в этих случаях взрослые не должны забывать, что их поведение фиксируется ребенком и находит отражение в его характере.

Я считаю, что воспитание — самая тяжелая, сложная, беспокойная работа на свете. Чтобы достичь успеха, требуется максимум терпения, здравого смысла, ответственности, чувства юмора, такта, любви, мудрости, сознательности и всевозможных знаний. В то же время воспитание детей может принести самые радостные и благодарные переживания в жизни, когда чувствуешь себя наставником нового, единственного в своем роде человека. Какой родитель не испытывает истинного счастья, когда ребенок говорит с сияющими глазами: «Мама, папа — вы замечательные!»

В процессе воспитания часто приходится действовать методом проб и ошибок. Конечно, жизнь сама нас учит. Я вспоминаю одного неженатого психолога, подготовившего цикл лекций о воспитании детей. Он назвал этот цикл «Двенадцать необходимых условий воспитания детей». Потом он женился, у него родился ребенок, и он изменил название на «Двенадцать советов по воспитанию детей». После рождения второго ребенка название изменилось на «Двенадцать мыслей о воспитании детей». С рождением третьего ребенка он вообще перестал читать лекции на эту тему. Все это говорит о том, что нет жестко установленных правил в воспитании детей. Есть только общие принципы, воплощение которых зависит от каждого конкретного ребенка и каждого конкретного родителя.

Я думаю, что большинство родителей приблизительно одинаково назовут те качества, которые они хотели бы видеть в своих детях: честность, самоуважение, эрудиция, честолюбие, сила, здоровье, доброта,

красота, ясный ум, умение любить, чувство юмора, умение ладить с другими людьми. «Я хочу гордиться своим ребенком», — скажет любой родитель.

Задача родителей — так организовать процесс воспитания, чтобы достичь желаемых результатов. И залогом этого может стать внутренняя гармония каждого из родителей и лад между ними.

Во многих семьях взрослые пытаются учить своих детей тому, чего сами не знают и не умеют. Например, естественно, что родитель, не умеющий справляться со своими эмоциями, не сможет научить этому ребенка. Воспитание детей прекрасно выявляет пробелы в образовании и воспитании взрослых. Зная эти пробелы, умные родители тоже становятся учениками и в процессе воспитания каждого ребенка осваивают новые премудрости.

Я считаю, что самые необходимые качества для родителей — это постоянный интерес к новым знаниям, чувство юмора, умение критически оценивать свои поступки, быть всегда искренними. Если семью создают люди, не достигшие настоящей зрелости, семейная жизнь оказывается более сложной, сопряженной с риском и большими трудностями. Но может быть, в этом что-то есть: жизнь подобной семьи может оказаться вполне веселым делом. Кто из нас поступает всегда только правильно?

К счастью, перемены возможны на любом этапе нашей жизни, если только человек действительно хочет этих перемен. И, пожалуйста, помните, что начинать изменения надо, только будучи твердо уверенным, что вы приложите все силы, чтобы добиться лучшего. В этом суть любого изменения. Сознание того, что вы делаете все зависящее от вас, придаст вам уверенности в дальнейших действиях.

Родителем можно стать на любом этапе личностного развития. И не надо ругать и обвинять себя в том, что вы могли бы быть лучше. (Должны были правильно поступать, когда женились, когда обзавелись ребенком и т. д.) Гораздо важнее понять: на каком этапе развития вы находитесь сейчас? Что с вами происходит? Чего вы хотите добиться в дальнейшем? Обвиняя себя, вы только теряете время попусту, зря тратите энергию и в итоге действительно становитесь ни на что не способны. Обвинение — это слишком бездарный, бессмысленный и деструктивный способ расходования своих сил.

Большинство родителей хотят, чтобы их дети жили, по крайней мере, не хуже их или даже лучше. Они надеются, что благополучие детей зависит от них. И сознание этого делает родителей гордыми, приносит ощущение нужности своим детям.

Если вы довольны тем, как вас воспитывали ваши родители, если вам нравилось, как они относились друг к другу, то, планируя жизнь в собственной семье, вы можете взять их в качестве образца. Вы решаете: «Я буду поступать так же, как они», но при этом у вас остается возможность по-своему решать многие проблемы, возникающие в процессе воспитания.

Если вам не нравится, как вас воспитывали, то, конечно, вы постараетесь, чтобы в вашей семье все было иначе. К сожалению, понять, чего не надо делать, это только часть проблемы. Вы Должны хорошо обдумать, что именно вы будете делать по-другому и как вы будете действовать. Здесь-то и начинаются проблемы: вы оказываетесь в положении первопроходца, и у вас нет примеров, которым можно было бы последовать. Где же найти эти примеры? Что взять за образец?

Изменить структуры, сформировавшиеся еще в раннем детстве, — задача очень сложная. Это так же трудно, как избавиться от старой привычки. То, что нам прививали в детстве, день ото дня, в течение долгих лет, сейчас уже стало неотъемлемой частью нашей жизни, независимо от того, хорошо это или плохо. Я слышала, как родители сокрушались: «Я не хочу быть похожим на отца и мать, но становлюсь в точности, как они». То, что вы пережили в детстве, оставляет след на всю жизнь. И влияние детских впечатлений очень сильное, даже более сильное, чем желание все изменить. Разрушить сложившиеся стереотипы можно, только имея запас терпения, помощь извне и постоянно анализируя происходящее.

Теперь на минутку вспомните свое детство и, исходя из опыта вашего собственного воспитания, подумайте, как бы вы хотели воспитывать своих детей. Что вы стараетесь дать им? Насколько это удается?

Обсудите на семейном совете и запишите, что бы вы хотели изменить в воспитании своих детей. Поговорите об этом с детьми, попросите их помочь вам.

Возвращаясь к своему детству, вы вспомните, как мама прямо, а не намеками говорила, что она от вас хочет, как она смотрела вам в глаза, мягко клала руку на плечо и нежно и в то же время твердо говорила: «Я хочу, чтобы к пяти часам ты покосил траву на газоне». И вы с удовольствием выполняли мамину просьбу. А если отец, придя с работы, начинал кричать: «Почему ты ничего не сделал? Я тебя накажу, если не будешь слушаться!», вы только пугались и обижались на него.

Вы можете, например, вспомнить, что с бабушкой было очень трудно, потому что она всегда говорила «да», независимо от того, могла ли она выполнить вашу просьбу. Может быть, эти воспоминания помогут вам научить детей быть искренними.

Возможно, вы вспомните, что отец всегда готов был помочь, когда вы обращались к нему со своими проблемами. Он выслушивал вас и терпеливо помогал найти правильное решение. А вот дядя, наоборот, решал все вопросы за вас. Таким образом, он лишал вас возможности поверить в свои силы, а отец, напротив, способствовал этому.

Вы можете прийти к выводу, что никто из ваших родителей не был хорошим воспитателем, потому что, стоило вам позвать их, они сразу бросали все свои дела и бежали к вам. Вы чувствовали себя центром Вселенной. Позже вам часто бывало неприятно и обидно, когда другие люди относились к вам иначе. Вы сильно раздражались, когда не получали того, что хотели. Жизнь больно била вас. У вас часто не хватало

терпения понять, что порой надо ждать своей очереди.

А помните тот случай, когда вы произнесли нецензурное слово и мама ударила вас по губам, а потом заперла в чулан? Сначала вы дрожали от страха, потом вам захотелось непременно отомстить за свои страдания. А еще позже вы рыдали навзрыд, чувствуя себя забытыми и отвергнутыми. Это тоже не самое приятное воспоминание, и не ясно — была ли мама тогда права?

Когда вы запишите все эти и подобные ситуации, подумайте, как можно использовать этот опыт в вашей жизни.

Возьмите свой «черный» список и попытайтесь понять, чему хотели научить вас родители. Теперь вам, возможно, станет многое ясно из того, что было недоступно ранее. Может быть, вам тоже захочется научить своих детей тому же, чему пытались учить и вас ваши родители. Но вы сможете найти другие, более конструктивные способы. Ну, например, можно ли отучить ребенка ругаться, если бить его по губам или запирать в чулане? Что бы вы, как родитель, предприняли в таком случае?

Если покопаться в своей памяти, можно обнаружить, что не все, чему учили вас родители, оказывалось правильным и достоверным. Например, когда-то родители говорили детям, что земля плоская. Когда узнали, что земля круглая, — прежняя информация оказалась ненужной. Другой пример — распространено мнение, что онанизм приводит к психическим заболеваниям. Действительно, были времена, когда даже медики считали, что онанизм может стать причиной умственного расстройства. Сегодня почти все знают, что это не так. Мысли об онанизме могут вызывать у некоторых беспокойство, но само по себе это действие никакой опасности не представляет.

В 40-х годах родителям советовали кормить грудных младенцев строго в определенное время. Сейчас мы знаем, что такой жесткий режим даже вреден для ребенка. Главное в таких ситуациях — осознать ошибки и понять, как поступить правильно. Это не так просто, потому что вокруг нас много разных «истин». И нужно научиться различать, где правда, а где нет.

Мы бессознательно попадаем в ловушки, пытаясь руководствоваться в воспитании детей своими несбывшимися мечтами и надеждами.

Приведу такой пример. Сразу после Рождества ко мне на прием пришла молодая мать (назову ее Элен). Она была очень недовольна своей шестилетней дочерью Пат. Элен несколько месяцев экономила и копила деньги, чтобы купить Пат красивую куклу. А Пат совершенно равнодушно отнеслась к подарку. Элен испытывала обиду и разочарование, была очень раздражена на дочь.

Но с помощью терапевта она вскоре поняла, что именно такую куклу она мечтала иметь в детстве, но так ее и не получила. Она подарила дочери свою собственную несбывшуюся мечту. Элен ожидала, что Пат отнесется к подарку так же, как отнеслась бы она сама в шестилетнем возрасте. Она не учла, что у дочери уже есть несколько кукол. Пат гораздо больше хотелось получить санки, чтобы кататься с гор вместе с братьями.

Кукла на самом деле была куплена для Элен. Думаю, что ей хотелось самой иметь куклу и таким образом исполнить свое давнее желание. Это желание наконец удалось исполнить и дочь была здесь ни при чем. Поняв это, Элен купила санки для Пат.

Часто родители осуществляют свои желания опосредованно, через детей. А дети не могут оценить такие подарки взрослых (пока не научатся со всем соглашаться). Дети не любят, когда родители покушаются на подаренные ими игрушки. Иногда отцы, купив электрические железные дороги для своих сыновей или дочерей, играют с ними все свое свободное время и при этом строго ограничивают время игры детей. Было бы честнее, если бы отец просто купил эту игрушку себе. Тогда он мог бы разрешать или не разрешать детям играть с ней. То, что родителям не удалось реализовать в детстве, часто ложится в основу воспитания собственных детей. Я называю это «разлагающим влиянием теней прошлого». Многие родители даже не догадываются об этом.

В другую ловушку родители попадаются, если начинают воспитывать своих детей, постоянно думая о том, какими они хотят их видеть в будущем. Желания родителей часто бывают связаны с тем, чего они не смогли добиться в жизни сами, например: «Я хочу, чтобы он стал музыкантом. Я всегда любил музыку». Многие дети в дальнейшем жертвуют собственными интересами, чтобы не разочаровывать своих родителей.

Родителям проще, не думая об интересах детей, планировать (их жизнь так, чтоб это устраивало их самих, но это не всегда совпадает с интересами детей. В итоге многие люди, став взрослыми, говорят, что хотели выбрать другой путь в жизни, но не знали, как избавиться от давления и влияния родителей. В конце концов ребенку требуется много мужества и изворотливости, чтобы избавиться от родительских желаний, особенно если он окружен любовью и заботой.

Сложности также могут возникнуть, если вы, будучи родителем, зависите от собственных родителей. Вы не можете свободно обращаться со своими детьми, боясь вызвать критические замечания со стороны старшего поколения. В этом случае ваше поведение с ребенком будет неискренним и фальшивым, что в дальнейшем явится причиной всевозможных неприятностей. Я называю таких зависимых родителей «родителями со связанными руками». Для примера приведу такой случай.

Тридцатичетырехлетний отец, Джек, не мог наказывать своего ребенка, потому что его отец всегда становился на сторону малыша. В таких случаях Джек начинал спорить со своим отцом. Но по-настоящему отстаивать свою позицию Джек боялся, потому что, как в детстве, опасался рассердить отца. В результате он

не лучшим образом воспитывал сына. Его представления о воспитании совершенно не совпадали с тем, что он делал в жизни. Если бы Джека вдруг попросили рассказать о том, как надо воспитывать детей, его слова сильно бы отличались от того, что oi# делал как воспитатель.

Давно уже было замечено, что знания — важнейший инструмент воспитания человека. Когда выращиваешь поросят, на каждом шагу убеждаешься, что без знаний никуда. Но дети растут медленно, и многое кажется не столь очевидным. Порой мы думаем, что воспитание в семье происходит по наитию или в соответствии с нашими намерениями. Кажется, что каждый может быть хорошим родителем, если захочет. Достаточно только зачать и родить ребенка. Но воспитание в семье — это самая сложная работа на свете. Все мы по-своему мудрые люди, но эту житейскую мудрость надо в себе развивать и приобретать новые знания. Но для этого требуются опытные помощники. Родителям нужны помощь, знания и поддержка. Я думаю, любое общество выиграло бы, если б организовало специальную службу для родителей.

Может быть, кто-то из читателей этой книги захочет сам организовать такую службу. Для этого требуется лишь небольшое помещение, где родители могли бы проходить курс обучения.

Воспитание ребенка требует многих специальных знаний. Но сначала давайте проследим, как образуется семья. Все начинается с рождения малыша. Там, где раньше было два человека, теперь стало три.

Появление ребенка, даже желанного, предъявляет к родителям серьезные требования. Ребенок полностью меняет прежний ритм жизни родителей и отнимает то время, которое они раньше посвящали друг другу. Те супруги, которые еще до рождения малыша смогли установить спокойные, здоровые отношения, легче справляются с этими требованиями. А родителей, которые еще не сумели этого сделать, такие перемены приводят в полную растерянность, и ребенок становится причиной их стресса.

Я могу дать молодым родителям несколько советов, что надо делать, когда возникают стрессы.

1. Доверьте ненадолго кому-нибудь из близких вашего малыша и найдите спокойное место вне дома, где вы могли бы прямо и откровенно поговорить друг с другом. Поделитесь тем, что чувствует каждый из вас, расскажите о всех своих обидах и разочарованиях, чувстве беспомощности и страха. Это время может оказаться особенно тяжелым для отцов, не имеющих такой близкой связи с ребенком, как мать. Отцу тоже хочется чувствовать, что он нужен и полезен. И женщина, играющая главную роль в этой ситуации, должна предоставить ему место рядом.

2. Скажите, как вы нужны друг другу, чего ждете от другого. Это может заставить вас пересмотреть отношение к себе и к супругу и даст вам силы для дальнейшей совместной жизни.

После такой откровенной беседы постарайтесь ежедневно выделять время для обсуждения своих проблем и на каждую неделю намечайте какое-нибудь интересное мероприятие для вас двоих. Это будет способствовать налаживанию более гармоничных отношений.

Другая трудность, которая может возникнуть в этот период, — это страх потерять собственную независимость и самостоятельность: «Когда же у меня будет хоть немного времени для себя?» Такой вопрос часто задают себе молодые родители чтобы не чувствовать себя в полной зависимости от ребенка, нужно правильно организовывать свое время. А для этого выскажите свои пожелания и попросите помощи у своего супруга (а позже и у других членов семьи). Наверняка положение изменится, как только вы обсудите этот вопрос и сможете вместе спланировать свое время.

3. Подумайте, не противоречите ли вы сами себе или друг *другу* в своих чувствах и поступках. Если это действительно так то попытайтесь понять причины этого. Ваш собственный здравый смысл — отличный источник новых идей и решений.

Многие воспринимают кризисную ситуацию, связанную с рождением ребенка, как тест на выносливость. Я же советую вам рассматривать ее как задачу, требующую решения: как двоим любящим людям направить свою энергию на сотрудничество, на благо каждого, в интересах друг друга и своих детей?

Не забывайте, что, когда мы спокойны и внимательны, мы можем многое решить.

Нередко родительские обязанности становятся настолько тяжкими и отнимают так много сил, что супружеская жизнь отходит на второй план. Если родители этого не осознают, ребенку приходился туго. Он становится единственной причиной того, что родители не разводятся. Ребенка прямо или косвенно могут обвинять во всех семейных трудностях: «Если бы не ты, все было бы лучше».

С рождением ребенка у одного из супругов может появиться эмоциональная привязанность вне семьи. Обычно это происходит с отцом, который чувствует, что ребенок полностью отнял у него любовь и внимание жены.

Несмотря на вашу занятость, остановитесь и подумайте, что происходит с вами, вашим супругом, как ваши отношения влияют на остальных членов семьи. Что бы вы хотели сейчас сделать или изменить? Помните, что женитьба и рождение ребенка должны приносить радость.

У нас нередко опускаются руки, когда мы чувствуем, что большинство попыток что-то изменить ни к чему не приводит. Если вы готовы честно признать бесполезность ваших действий, в дальнейшем вам будет легче. Вы должны научиться многое делать по-другому, независимо от того, что раньше вы поступали неправильно. Возможность перемен зависит только от перемен в вашем сознании и вашей готовности искать новые пути.

Для начала нужно разобраться, что же происходит, и осознать, чему надо научиться. И как это можно сделать. Я забыла, кто это сказал: «Жизнь — эго ваш сегодняшний взгляд на вещи: стоит изменить

точку зрения, как изменится ваша жизнь». Я слышала об одном человеке, который постоянно жаловался на темноту. Все изменилось в тот день, когда он оступился и упал. Падая, он потерял очки и вдруг увидел свет. Он просто не знал, что всегда носил темные очки. Сколько же среди нас носящих темные очки и совсем не догадывающихся об этом? Чтобы осознать это, порой требуется сильная встряска. Честное признание нашего невежества — большая победа над собой.

Если вы чувствуете, что в вашей семье что-то не ладится, постарайтесь исправить ситуацию — ведь вы же сразу беретесь за ремонт, если ваш автомобиль барахлит. Поделитесь своими наблюдениями с мужем, друзьями и решите, что можно сделать. Если вы не можете изменить ситуацию самостоятельно, обратитесь за помощью к человеку, которому вы доверяете. За что бы вы ни брались, никогда не тратьте время на жалобы: «Пожалейте меня», «Он такой плохой...»

Сделайте то, о чем мы говорили с вами в одной из предыдущих глав. Превратите семью из «общества обвиняемых» в «исследовательскую группу». И вы увидите, как много можно изменить, если начать относиться к негативным, неприятным событиям в жизни семьи как к сигналам бедствия. Не надо рвать на себе волосы и во всем винить себя. Радуйтесь, что наконец-то сигнал, каким бы он ни был, понят и принят вами. Он может оказаться не из приятных, зато будет отражать действительность. И на этот сигнал нужно сразу прореагировать.

Теперь поговорим немного о том, что я называю «роль родителей». По-моему, эту роль надо играть лишь до тех пор, пока дети не способны сами обслуживать себя и нуждаются в опеке старших. Но все дело в том, что человек так входит в свою роль, что она становится его сутью. Определяющим фактором в жизни вашей семьи является тот тип роли, которую вы играете, и то, чувствуете ли вы, что должны играть ее постоянно. Можете ли вы от нее отказаться, когда выполняете функции родителей? Иногда вам ведь надо быть супругом или самим собой, а не только родителем.

Родители могут выступать в ролях трех видов: «начальника», «руководителя и наставника» и «товарища». Для некоторых людей такого разделения роли не существует, и вообще их роль родителя выражена. Но таких людей мало.

«Родитель-начальник» выступает в трех ипостасях. Первая — это тиран, который постоянно подчеркивает свою власть, все на свете знает и считает себя образцом добродетели («Я — авторитет для тебя. Делай то, что я говорю»). Он всегда обвиняет ребенка и держит его в страхе. Вторая — это мученик, который хочет только служить другим. Мученик часто идет на большие жертвы ради сущих пустяков и всегда выступает в позиции миротворца. Воспитание строится на чувстве вины («Что там я! Главное, чтобы вы были счастливы»). Третья — это вещатель, с каменным лицом произносящий прописные истины («Вот так поступать — правильно»). Такой родитель похож на робота. Он считает, что в воспитании главное — компетентность. Он всегда старается намекнуть, что если кто-то из нас недостаточно умен и эрудирован, то, конечно же, не он.

«Родитель-товарищ» — это снисходительный друг, всегда и все готовый простить (независимо от возможных последствий). Такой Родитель обычно неправильно реагирует на поступки ребенка.

Результат подобной позиции родителей — не воспитанное у Ребенка чувство ответственности.

Я считаю, что мы слишком дорого платим за те роли, с Помощью которых демонстрируем свою силу. По мне, «тиран» — самый разрушительный вид роли, он подавляет других, заставляя подчиняться себе. В большинстве случаев такое поведение лишь результат собственной неуверенности в себе, которую взрослые люди пытаются компенсировать, требуя немедленного и беспрекословного повиновения от своих детей, даже тогда, когда она не правы. А как же еще могут воспитывать своих детей неуверенные родители?

Редко бывает, чтобы дети, выросшие в подчинении своим родителям, сами не вырастали либо тиранами, либо жертвами, если только в их жизни не происходили необыкновенные события Девиз тирана таков: «Есть только один правильный способ воспитания. Конечно, это тот, который предлагаю тебе я». Я не могу понять, как можно воспитать у ребенка собственное мнение, если постоянно требовать от него подчинения. Обществу очень нужны люди со своей, независимой точкой зрения. Только человек, не доверяющий собственному здравому смыслу, может подчиняться тем, кто вроде бы больше понимает, и стремится жить в соответствии с их ожиданиями.

Люди, живущие бок о бок с тираном, который твердит: «Делайте то, что я говорю!» или «Это так, раз я это говорю!», постоянно терпят оскорбления и унижения. Они словно все время слышат: «Ты — просто тупица. А я знаю все лучше тебя». Такие утверждения надолго отравляют самосознание жертвы тирана, в особенности если жертвами являются дети.

Ни одна из этих ролей не позволяет родителям создать в семье атмосферу доверия. А в атмосфере недоверия, страха, безразличия или запугивания невозможно наладить эффективное воспитание и обучение.

Я советую родителям стать наставниками своих детей. Это значит быть твердыми, добрыми, воодушевленными, понимающими людьми, постоянно чувствовать любовь к детям и руководствоваться реальностью, а не стремлением проявить власть.

Становясь родителями, люди нередко зажимают себя в тиски — они вдруг решают, что должны выполнять лишь свои обязанности, и только, быть серьезными. И они действительно прекращают развлекаться и шутить. Лично я уверена, что все должно быть наоборот. Люди, считающие, что в семье надо оставаться самими собой и получать удовольствие от семейной жизни, видят повседневные проблемы совсем в другом свете.

Помню молодую супружескую пару — Лауру и Джоша, которые сказали мне, что главное для них — наслаждаться своим ребенком. Было очевидно, что друг другом они наслаждаются все время. Радуясь ребенку, они научили и его радоваться родителям. И такая замечательная, полная наслаждения жизнь продолжается по сей день уже в течение 15 лет и с двумя другими детьми. Мне очень приятно бывать в этой семье. Они любят друг друга и гордятся друг другом. Родители вовсе не потакают детям, для них установлены определенные правила в семье. Здесь честно и вовремя говорят «да» или «нет».

Отчасти искусство наслаждения жизнью заключается в умении быть гибким в решении возникших проблем и иметь чувство юмора. Родители, например, совершенно по-разному реагируют, когда пятилетний ребенок вдруг разольет молоко. Реакция на проступок малыша показывает, в какой семье он растет и как здесь относятся к подобным вещам. Ведь в этой ситуации нет единственно правильного варианта поведения.

Мои друзья, Лаура и Джош, наверное, сказали бы своему сыну Дэвису: «Как! Ты разрешаешь не руке, а стакану быть начальником? Тебе надо поговорить со своей рукой. Давай сходим на кухню, возьмем губку и все вытрем».

Могу себе представить, как Джош говорит: «Знаешь, Дэвис, со мной однажды то же самое случилось. Я почувствовал, что совершил что-то ужасное. Мне было очень плохо. А ты как себя чувствуешь?» На что Дэвис ответит: «Мне тоже плохо. Но надо навести порядок». И это будет естественное ощущение своей вины, а не удар по самолюбию со стороны родителей.

Я могут представить аналогичный эпизод в другой семье. Например, в семье Эла и Этель. Этель набрасывается на Дэвиса, требуя, чтобы он вышел из-за стола, и при этом говорит Элу: «Не знаю, как быть с этим ребенком. Он вырастет ужасным неряхой».

В другой знакомой мне семье Эдит и Генри будет иная сцена: Генри выразительно посмотрит на Эдит. Она спокойно возьмет губку и вытрет лужицу, укоризненно посмотрев на Дэвиса.

Я считаю, что поведение Лауры и Джоша в этой ситуации самое правильное, оно дает ребенку гораздо больше, чем наказание. А что думаете вы? Как прореагируют на эту ситуацию в семье, где люди живут в любви и согласии? Как вы относитесь к таким происшествиям?

Так, радость, юмор — спутники счастливых семей. А члены вашей семьи радуются друг другу? Если это бывает редко, подумайте, что можно изменить. Люди, не умеющие радоваться друг другу, создают препятствия и на пути взаимной любви.

Я думаю, что смех и веселье позволяют нам быть ответственными и компетентными, гармоничные люди умеют радоваться и себе, и коллегам, и своей работе. Недавно я узнала, что одна преуспевающая фирма ввела три новых критерия для отбора персонала: она ищет добрых, веселых и компетентных в своей области кандидатов. И так как эти качества всеми ценятся, давайте попробуем стать такими и в семейной жизни.

Очень важно уметь посмеяться над собой и понять шутку. Эти качества помогают и на службе. Наше умение веселиться идет, конечно, из семьи. Если все, что говорит папа или мама, воспринимается как наивысшая мудрость, у нас мало шансов научиться видеть забавные стороны происходящего. Я бывала в домах, где воздух буквально пропитан серьезностью и мрачностью, где вежливость настолько почитается, что, кажется, в доме живут не люди, а привидения. В других домах все бывает настолько вылизано и вымыто, что я, например, чувствую в них себя как специально стерилизованное, принесенное из прачечной полотенце Я не думаю, что в таких условиях люди могут по-настоящему наслаждаться друг другом. А какая атмосфера царит в вашей семье? Верите ли вы, что смех и веселье полезны для здоровья?

Что вы еще могли бы внести в жизнь вашей семьи, чтобы дом$_{а}$ всегда царили смех, радость и веселье?

Только сейчас мы начинаем понимать, что смех и юмор способствуют выздоровлению и улучшают работу организма. Давно известно, что беспокойство, страх, раздражение и другие отрицательные эмоции плохо влияют на здоровье. А смех и любовь__

хорошие лекарства. Они ничего не стоят, нужно лишь осознать их необходимость в нашей жизни. Я знаю, что могу успешно работать только в атмосфере тепла и света.

Кроме радости ребенку необходима ваша любовь. Вы никогда не задумывались над тем, что это за чувство? Когда я люблю, в моем теле появляется легкость, энергия переполняет меня, я взволнованна, открыта миру и чувствую себя смелой, уверенной и счастливой. Я начинаю осознавать свою ценность и значимость и обостренно чувствую потребность и желания человека, к которому обращены мои чувства. Мои стремления и надежды совпадают с его желаниями. Я не хочу обижать и обманывать этого человека. Я хочу быть с ним, делиться с ним всем, прикасаться к нему и чувствовать его прикосновения, смотреть на него и ощущать на себе его взгляды, радовать его и радоваться вместе с ним. Мне нравится любить. Я считаю, что это высшее проявление человеческой сущности.

Но я редко видела выражения любви между членами семьи. Я много слышала о боли, неприятностях, разочаровании, о раздражении, которое члены семьи испытывают по отношению друг к другу. Когда люди так много внимания обращают на свои неприятные переживания, теплые чувства остаются незамеченными.

Я не говорю, что в жизни не бывает неприятностей и связанных с ними негативных эмоций. Но если мы сосредоточиваемся только на них, то упускаем возможность увидеть что-нибудь другое. Любовь и надежда окрыляют нас. Но мы так много времени и внимания уделяем своим обязанностям, что остается

слишком мало времени для любви и радости. Порой мы осознаем это только на похоронах, когда уже поздно.

Маленький ребенок получает удовольствие от разных тактильных ощущений, цвета и звуков, и особенно от звука собственного голоса и разглядывания самого себя. Видя радость родителей, ребенок сам учится радоваться. Радость и любовь тесно связаны.

Но в каждодневном воспитании мы очень мало делаем, чтобы ребенок умел радоваться самому себе. Я знала многие семьи, где уход за ребенком воспринимался родителями как тяжелая участь, полная непрерывной работы и истерических срывов. И я заметила, что, как только взрослые начинают сами радоваться миру, их жизнь становится легче. Они мягче и терпеливее относятся и к детям, и к самим себе. Не знаю, осознаете ли вы, насколько мрачны серьезные люди — взрослые. И меня совсем не удивляет, когда некоторые дети говорят, что не хотят взрослеть, потому что взрослые никогда не веселятся.

Мы говорили о некоторых проблемах воспитания детей и взаимоотношений в семье. Теперь попытаемся посмотреть на жизнь вашей семьи с другой стороны. По этому поводу я вспоминаю классическую историю Роберта Бенчли. Когда он был студентом колледжа, на одном из последних экзаменов ему надо было написать реферат о рыбных хозяйствах. В течение всего семестра он не открывал учебник. Но он бесстрашно начал свой реферат словами: «Много работ посвящено рыбным хозяйствам. Но никогда никто не рассматривал этот вопрос с точки зрения рыбы». Й дальше он написал самый смешной реферат за всю историю Гарварда.

Так и я, посвятив эти страницы описанию родительских проблем, теперь хочу посмотреть на жизнь семьи глазами ребенка. Представлю себя ребенком по имени Джой, около двух недель от роду.

Я чувствую, как болит время от времени мое тельце. Спинка болит, когда меня слишком туго пеленают или когда мне приходится долго лежать в одном положении. Животик сжимается, когда я голоден, и начинает болеть, когда я съем слишком много. Когда лампа светит мне прямо в глаза, они болят, потому что я еще не умею поворачивать голову.

Иногда меня выносят на солнце, и мне становится очень жарко. Я потею, когда на мне очень много одежды, и мерзну, когда ее недостаточно. Иногда моим глазкам становится скучно смотреть на голые стены. Во время запоров в животе начинаются колики. Когда меня надолго оставляют на ветру, моя кожа покрывается мурашками.

Иногда я долго лежу неподвижно, и моему телу становится жестко и неудобно. Мне неприятно, когда вода в ванночке очень холодная или очень горячая.

Меня часто трогают руками. Мне бывает неприятно, когда руки хватают меня очень сильно. Я чувствую себя стиснутым и сжатым. Иногда эти руки колются, как иголки, и иногда бывают такими слабыми, что кажется — меня уронят. Эти руки делают для меня все: поднимают, перекладывают, поддерживают. Это очень хорошие руки, особенно когда понимают, что мне нужно. Они сильные, ласковые и любящие.

Мне действительно становится больно, когда меня тянут за одну ручку или когда мои щиколотки надолго соединяют вместе во время пеленания. Иногда мне кажется, что я задыхаюсь, когда меня прижимают к другому человеку. Мне трудно дышать.

Еще я очень пугаюсь, когда кто-нибудь подходит к моей кроватке и внезапно наклоняет надо мной свое огромное лицо. Мне кажется, что этот гигант сейчас раздавит меня. Мне неприятно, все мои мышцы напрягаются. Когда мне плохо, я плачу. Только так могу показать окружающим, что мне что-то не нравится. Но взрослые люди не всегда понимают, в чем дело.

Иногда мне нравятся звуки вокруг меня. Но они бывают » неприятными, тогда у меня болят ушки и голова. И я начинаю плакать. Иногда мой носик чувствует очень приятные запахи, ц$_0$ некоторые бывают просто ужасны. И от этого я плачу.

Обычно мама с папой замечают, когда я плачу. Это хорошо когда они знают, что мне плохо, и находят причину этого. Они думают — не колет ли меня что-то в кроватке, не болит ли животик, нет ли у меня запора и не одиноко ли мне лежать. Они беру$_т$ меня, качают, кормят, веселят. Я знаю: они хотят, чтобы мне стало лучше.

Очень плохо, что мы не говорим на одном языке. Порой мне кажется, они хотят, чтобы я замолчал, чтобы заняться какими-то своими делами. Они немножко покачают меня, будто я кошелка с овощами, а потом бросают одного. И мне становится еще хуже, чем раньше. Я догадываюсь, что у них есть другие дела. Иногда мне кажется, что я их раздражаю. Но я вовсе не хочу, чтобы так было. И не могу сообщить им, что это не так.

Мое тельце перестает болеть, когда меня трогают любящие люди. Им хорошо, и я знаю, что они действительно стараются понять меня. И я пытаюсь помочь им как могу. Я плачу по-разному. Мне нравятся отчетливые, нежные и мелодичные голоса. Мне приятно, когда мама с папой смотрят на меня, особенно прямо в глаза.

Я думаю, что мама не догадывается, что ее руки иногда делают мне больно, а голос бывает резким. Если бы она знала об этом, то, конечно, постаралась бы измениться. В такие моменты она бывает какая-то рассеянная. Когда ее руки много раз подряд делают мне больно и голос ее по-прежнему неприятен мне, я начинаю бояться ее. Когда она ходит вокруг меня, я весь напрягаюсь и сжимаюсь Она выглядит недовольной и иногда очень сердитой. Она думает, что я не люблю ее, а я просто ее боюсь. Порой мой папа

бывает мягче, и я чувствую себя с ним в безопасности. Когда папе хорошо, я спокоен.

Иногда мне кажется, что мама не понимает, что мой организм устроен так же, как и ее. Мне бы хотелось сказать ей об этом. Некоторые вещи, которые она говорит своим друзьям обо мне и другим членам семьи, она бы, наверное, не говорила, если б знала, что. лежа рядом в кроватке, я хорошо все слышу. Помню, однажды она сказала: «Джо, наверное, будет похож на дядю Джима» — v начала плакать. Случались и другие подобные вещи, и я чувствовал, что со мной происходит нечто ужасное.

Через много лет я узнал, что дядя Джим был любимым маминым братом и, наверное, хорошим парнем. Я часто слышал, как мать говорила, что я очень похож на него. А плакала она, потому что он погиб в автомобильной катастрофе, когда она сама была за рулем. Многие вещи теперь выглядят в другом свете, но я ведь долгие годы не знал об этом. Думаю, если бы она рассказала, как любит Джима и как тяжело переживает его гибель, я бы, наверное, тоже полюбил его и не чувствовал себя так плохо. Я бы понял, что, тогда она смотрела на меня и плакала, она вспоминала о нем.

С самого рождения я провожу большую часть времени лежа на спине, и знакомлюсь с людьми только из этого положения. Мамин и папин подбородки я узнаю гораздо лучше, чем подбородки других гостей. Когда я лежу на спине, я все предметы вижу вверху, надо мной. А сам, конечно, смотрю на них снизу. В моем мире вещи расположены так.

Теперь представим себе переживания Джо по мере того, как он станет расти.

Я был очень удивлен, увидев, что многие вещи изменились, как только я начал сидеть. Когда я стал ползать, я увидел предметы и подо мной, познакомился со своими ногами. Когда я стал вставать на ноги, мой рост был только два фута. Глядя вверх, я отчетливо видел мамин подбородок. Ее руки казались мне такими большими. И часто, когда я стоял между мамой и папой, я чувствовал, что они где-то далеко и даже могут представлять опасность для меня, а сам я был очень-очень маленьким.

Когда я научился ходить, помню, как мы с мамой пошли в овощной магазин. Мама очень спешила. Она держала меня за руку. Мы шли так быстро, что мои ноги едва касались земли. Рука начала болеть. Я заплакал. А мама сердилась на меня. Думаю, что она не понимала, почему я плачу. Ее рука была опущена, она шла двумя ногами, мою же руку тянула вверх, и я скакал на одной ноге. Я пытался сохранить равновесие. А когда мне это не удавалось, у меня начинала кружиться голова. Мне было очень неудобно.

Я помню, как уставали мои руки, когда я гулял с мамой и папой. Они держали меня с двух сторон за руки. Папа был выше мамы, поэтому его рука тянула меня сильнее. Я был весь перекособочен. Иногда мои ноги не касались земли. Отец делал большие шаги. А когда мои ноги касались земли, я старался изо всех сил не отставать от него. Наконец, не в силах больше терпеть, я попросил отца понести меня. Он понес, я понял — он решил, что ребенок устал. Он не знал, что я настолько измучился, что с трудом дышал. Были и счастливые моменты, но неприятные переживания запомнились мне лучше.

Мои родители ходили на занятия, где их учили разным важным вещам. Когда они потом хотели поговорить со мной, они ставили меня так, чтобы наши глаза были на одном уровне, и ласково прикасались ко мне. Тогда мне было намного лучше.

Если первые впечатления оказываются такими сильными, то, наверное, взрослый в первых представлениях ребенка выглядит настоящим великаном, олицетворяющим силу и власть. Это не только приносит ощущение безопасности, но и таит в себе угрозу для маленького и беспомощного ребенка. Я уже упоминала об этом раньше, но вопрос настолько важен, что я не боюсь повториться. Родители очень часто сохраняют образ маленького и беспомощного ребенка даже и после того, как он вырос. Сын или дочь и в восемнадцать лет в родительских глазах по-прежнему остаются такими же маленькими и беззащитными. Нередко повзрослевшие дети точно так же сохраняют прежний образ своих родителей видят их всесильными и всемогущими, даже несмотря на то что сами они стали не менее самостоятельными.

Я думаю, что родители, которые осознают опасность подобного отношения, должны помочь ребенку как можно скорее почувствовать свои собственные силы и увидеть ограниченные возможности родителей. Человек, который не научился этому в детстве, начинает паразитировать на других людей, управлять ими, занимая позицию господа Бога, то милостивого, то беспощадного.

Ресурсы детского организма те же, что и у взрослого. С самого рождения начинают функционировать органы восприятия младенца, и, следовательно, он способен чувствовать то же самое, что и взрослые. Мозг ребенка перерабатывает ту информацию, которую он воспринимает, хотя он не может никому объяснить то, что чувствует и осознает. Если иметь это в виду, к ребенку легче относиться как к личности. Человеческий мозг — это замечательный компьютер, постоянно собирающий всю информацию воедино и старающийся понять ее смысл. Если мозг не может воспринять смысла информации, то получается полная ерунда. Как и компьютер, мозг «не знает того, что он не знает». Он может использовать только уже имеющиеся данные.

Родителям, с которыми я работаю, иногда предлагаю такое упражнение.

Взрослого просят представить себя ребенком, лежащим в кроватке на спине. Так как он еще не умеет говорить, его просят на все реагировать звуками и простыми движениями. Затем я прошу двух других взрослых наклониться к ребенку и делать все, что требуется, пытаясь следовать тем знакам, которые ребенок подает. Так каждый взрослый по очереди становится младенцем. После пяти минут такой игры я прошу каждого рассказать двум другим взрослым о своих ощущениях. Где-то в середине ролевой игры я неожиданно вторгаюсь в жизнь «семьи»: звоню по «телефону» или в «дверь». Я выбираю момент, когда

«ребенок» капризничает. Посмотрим, что произойдет с «родителями» и с самим ребенком, затем снова прошу участников поделиться друг с другом своими впечатлениями. Попробуйте сделать сами такое упражнение.

Это простой способ помочь взрослым представить, что может чувствовать ребенок и как его переживания влияют на поведение родителей. Прикосновение человеческой руки, звуки человеческого голоса, запахи родного дома — с этих ощущений ребенок начинает познавать окружающий мир. Как родители прикасаются к нему, как разговаривают с ним — все это создает основу для детского развития. Ребенок должен изучить лица, голоса и запахи окружающих его взрослых и сделать свои выводы. Ведь в мир новорожденного сначала царит страшная путаница.

Я уверена, что, как только дети научаются самостоятельно есть, ходить и разговаривать, они начинают и понимать все вокруг себя. После этого с детьми происходят всевозможные изменения. Они учатся общаться со своим Я, с другими людьми, с миром окружающих предметов. И здесь наступает критический момент в жизни семьи: чему и как учить ребенка?

Процесс обучения всегда многоуровневый. Например, осваивая искусство переставлять ножки при ходьбе, дети в то же время узнают, как их воспринимают взрослые, чего от них ждут. На основании этого дети понимают, чего можно ожидать от других и каких ждать реакций на свое поведение. Дети сами постигают мир и сами учатся с ним взаимодействовать: «Нет, нет! Не трогай это!» или «Потрогай это. Правда, приятно?»

В первый год жизни ребенок должен узнать больше, чем за всю свою жизнь. Больше никогда он не столкнется с необходимостью узнать сразу так много нового, столько самого разного и в такие короткие сроки.

Глава 14. Элементы проекта семейной жизни

Каждый ребенок, появляясь на свет, попадает в иные условия и иную обстановку, чем любой другой малыш. Каждый ребенок неповторим. Окружающая обстановка сказывается на нем с первого дня рождения и влияет на формирование его характера на протяжении всей жизни. Это влияние я называю «атмосферным воздействием», его важно учитывать, планируя и организуя жизнь и быт семьи.

Обстоятельства зачатия, беременности и родов накладывают определенный отпечаток на атмосферу, царящую в семье, и вольно или невольно сказываются на ребенке. Родители могут испытывать раздражение, огорчение или чувство беспомощности, если появление на свет ребенка не было желанным. А это в свою очередь повлияет не только на него, но и на всю будущую обстановку в семье.

С появлением ребенка у родителей могут возникнуть всевозможные необоснованные страхи, которые помешают им нормально реагировать на малыша. Он может стать символом тревоги, жалости и боли.

Некоторые младенцы рождаются недоношенными, другие — с физическими дефектами, третьи — с психическими отклонениями. Родители в подобных случаях, общаясь с ребенком, всегда Помнят о его дефекте и забывают обо всем остальном. Часто к нему начинают относиться не как к личности, а как к калеке, и это изменяет его отношение к миру и отношение мира к нему.

Некоторые дети рождаются тогда, когда их отцы находятся вдали от семьи: отцы могут служить в армии, находиться в длительных командировках. Этот факт с самого начала вносит свои коррективы в воспитание ребенка, создает определенную почву для определенных взаимоотношений в семье. Когда отец возвращается, ему бывает трудно наладить контакты с ребенком а женой. Впервые встретившись с малышом, когда ему исполнилось два года, отец не может рассчитывать, что он сразу займет в жизни сына или дочери место, равное тому, которое эти два года занимал другой взрослый.

Если один из супругов умер или ушел из семьи к моменту рождения ребенка, то отношения между малышом и оставшимся взрослым становятся столь близкими и доверительными, что иногда приносят им боль и страдания. Сложности возникают и тогда, когда рождение ребенка совпадает с такими тяжелыми событиями в семье, как смерть, болезнь или какое-то другое серьезное несчастье с кем-то из близких. Это вынуждает родителей сосредоточиться на них, а не на новорожденном, так нуждающемся в их внимании. Это может привести к отвержению ребенка и равнодушию к нему, хотя родители порой не предполагают, что это может случиться.

Я знаю женщину, у которой двое детей (одному год и девять месяцев, другому — десять месяцев). Она беременна третьим и все время задает себе вопрос: «Где я возьму столько рук и ног, чтобы ухаживать за третьим ребенком, когда у меня уже есть двое малышей?» Женщина, живущая в тяжелых материальных условиях, спрашивает: «Как я смогу прокормить еще одного ребенка? У меня их уже восемь!» Или: «О Господи, опять девочка, у нас уже есть три!», или: «Господи, опять мальчик, а у нас уже есть пять!»

Взрослые не всегда могут спланировать время появления ребенка на свет, это может случиться не в самый подходящий для них месяц и год. У меня нет точных статистических данных, но я не думаю, что многие из нас родились в самое желанное для родителей время. Правда, от этого мы не стали «отверженными детьми», но, тем не менее, многих из нас можно назвать нежелательными. Но факт есть факт: мы все-таки пришли в этот мир.

Другое «атмосферное воздействие» создается, когда ребенок появляется на свет в период разлада между родителями. Семейная жизнь может оказаться не такой безоблачной, какой она виделась супругам

раньше. Очень часто это приводит к тому, что родители менее чутко и реалистично относятся к жизни своих детей. Я думаю, что гармония в отношениях между супругами является гарантией успешного формирования личности ребенка. Если муж или жена несчастны в личной жизни, чувство самоценности у них отсутствует, то реализовать намеченный план семейной жизни им вряд ли удастся.

Появление первого ребенка — большое событие в семье. Вся жизнь супругов резко меняется. Именно с первенцем они узнают, что значит быть родителями. Ребенок — всегда испытание на выносливость и прочность семьи. Воспитание первенца не похоже на воспитание второго и третьего. Во многих случаях первый ребенок подготавливает почву для воспитания следующего ребенка в семье.

Еще раз напомним «атмосферные воздействия», которые влияют на жизнь вашей семьи: конкретные обстоятельства зачатия, беременности и родов, состояние самого младенца и отношение между супругами, а также между бабушками и дедушками, уровень образования взрослых, их способы общения и жизненная философия.

Независимо от семейных обстоятельств и представлений о методах воспитания, бытующих в семье, каждый человек с момента рождения до достижения зрелого возраста должен получить из рук старших определенные знания. Важно определить при этом:

Что ребенок должен узнать о самом себе?

Что он должен узнать о других?

Что он должен узнать о мире?

Что он должен узнать о жизни?

Обучая своего ребенка, каждый родитель должен четко понимать, чему его надо научить, продумать ту модель воспитания, которую он выбрал, заинтересовать другого родителя своей моделью воспитания и создать условия для такого общения, при котором можно воспитывать ребенка.

В идеальных семьях взрослые выражают свою индивидуальность и силу, умеют быть понимающими, добрыми и ласковыми, не скрывают свою духовную сущность.

Хочется подчеркнуть: нет ничего страшного, если вы не образцовый родитель! Образцовых родителей не бывает! Главное, чтобы вы старались совершенствовать свое родительское мастерство.

Если вы будете честными и искренними, доверие детей к вам будет только расти. Детям нужна правда, а не совершенство, да и нет такого человека, которому было бы по силам играть роль Господа Бога. Тем не менее, многие родители берут на себя воистину титанические обязательства.

Я никогда не встречала идеальных семей, идеальных детей, идеальных людей. Да я и не думаю, что это возможно. Превосходные эпитеты, употребляемые для характеристики человека: «уникальный», «любящий», «сильный», «сексуальный», «готовый разделить с другим любые трудности», «чуткий», «одухотворенный», «реалистичный», «ответственный». Применимы ли они к вам?

Говоря о самых необходимых качествах человека, я полагаю, что нет нужды объяснять, что я имею в виду под понятиями «чуткий», «участливый», «реалистичный». Я использую эти слова в том же смысле, что и вы. Что же касается таких понятий, как «уникальность», «сила», «сексуальность», то я хочу остановиться на них более подробно не только потому, что я придаю им Несколько иное значение, чем вы, но и потому, что ясное понимание смысла этих понятий очень важно для планирования семейной жизни.

Я уверена, что неповторимость — ключевое слово к пониманию такого качества, как самоценность. Мы объединяемся на основе сходства, а развиваемся благодаря различиям между нами. Нам необходимо и то и другое. Сочетание общечеловеческих и индивидуально-специфических черт я называю уникальностью.

Очень рано вы замечаете, что сын или дочь в чем-то отличаются от вас и от других людей и наоборот. Хочу привести один типичный пример. Я знаю семью, в которой растут два мальчика-одному из них 14 лет, другому — 15. Пятнадцатилетний мальчик увлекается атлетикой и любит проводить время в спортивном зале. Его четырнадцатилетний брат больше интересуется искусством и посвящает своим интересам свободное время. Они оба обладают яркими характерами и одинаково интеллектуальны, но у них разные интересы. К счастью для ребят, родители с уважением и пониманием относятся к их интересам, помогают каждому из них идти своим собственным путем.

Генетически каждый ребенок отличается от других детей, даже если имеет с ними общих родителей. Даже с этой точки зрения особенности каждого новорожденного малыша неповторимы.

Люди не должны быть одинаковыми. Различия в характерах безусловно осложняют жизнь, но большинство из них можно конструктивно использовать.

Если к детям с самого рождения не относиться как к единственным и неповторимым личностям, то у них сформируются привычки, из-за которых потом с ними трудно будет общаться. Они будут реагировать на все происходящее в соответствии с принятыми стереотипами, попытаются скрыть свои особенности в угоду конформизму, стремясь быть как все. Их будут подстерегать на жизненном пути всевозможные физические, эмоциональные, социальные и интеллектуальные трудности. И так будет продолжаться до тех пор, пока они не овладеют новым способом развития и не станут полноценными людьми.

У каждого из нас есть свои слабости. Необычность и непохожесть на других могут отпугивать нас, но именно в этом кроется источник развития. Каждый раз, попадая в незнакомую ситуацию, у меня появляется возможность узнать то, с чем я не была знакома раньше.

Успешно развивать свои индивидуальные, присущие лишь тебе качества невозможно до тех пор, пока не научишься осознавать свое сходство с другими людьми. Сходство между людьми проявляется в

нескольких очень важных и фундаментальных качествах, которые далеко не всегда очевидны. Каждый человек с рождения и до смерти испытывает определенные чувства. Все знают, что такое злость, сожаление, радость, унижение, стыд, страх, беспомощность, любовь. И осознание этого связывает нас с остальными людьми в любой момент жизни.

Чувствуют дети; чувствуют взрослые; чувствуют мужчины; чувствуют женщины; чувствуют люди с черным, желтым, коричневым, белым и красным цветом кожи; чувствуют богатые; чувствуют бедные; чувствуют христиане, иудеи, буддисты, протестанты, мусульмане, католики и индуисты; чувствуют люди, обладающие властью; чувствуют люди, власти не имеющие; чувствует каждый человек. И уверенность в этом, может быть, поможет вам реагировать не только на то, что всем хорошо заметно.

Развитие чувства неповторимости является главным для формирования личной самооценки. Не ощущая собственной уникальности, мы становимся рабами, роботами, машинами, деспотами, но не людьми.

Теперь, я думаю, стоит поговорить о силе. Для человека очень важно быть сильным, чтобы добиваться успехов в жизни. Он должен развивать свою силу и свои способности. Силу можно определить как способность действовать, способность добиться результатов, как физическую мощь или выдержку, влияние на других людей.

Человек в первую очередь развивает физическую силу. Почти все воспринимают первый крик ребенка с облегчением, радуясь тому, что в легких малыша есть сила. Это значит, что он живой. Позже координация его движений проявляется в умении поворачиваться, сидеть, ходить, держать предметы, садиться на горшок — все это радует родителей. Малыш растет так, как полагается. Он учится владеть своим телом и в конечном счете приучает свой организм реагировать на требования и различные команды взрослых.

Быть терпеливым и откликаться на новые удачи ребенка с радостью и одобрением — самый лучший способ, помогающий научить детей и другим проявлениям силы. В дальнейшем у человека развиваются эмоциональные, социальные, интеллектуальные, материальные и духовные силы.

Человек использует интеллектуальную силу (мышление) в учении, концентрации внимания при решении задач и освоении нового. Интеллектуальной силе научить труднее, но родители должны так же радоваться ее первым проявлениям, как и первому шагу ребенка. Видя успехи малыша, хорошо, если родитель улыбнется и скажет: «Какой ты у меня умница!»

Эмоциональная сила человека проявляется в возможности свободно переживать свои чувства, ясно выражать их и направлять в конструктивное русло. Этой силой труднее всего овладеть, и вы должны осознавать это и одобрять любые успехи ребенка в этом направлении.

Теперь о силе, которую я называю материальной. Она проявляется в том, как ребенок использует те или иные предметы для своих нужд. Вы можете воспользоваться игрой, подготовкой ко сну или прогулкой за цветами, чтобы показать ребенку, что такое материальная сила и как ее разумно применять.

Социальная сила человека выражается в умении общаться с Другими людьми, понимать их и сотрудничать с ними для достижения общих целей.

Духовная сила проявляется в том, насколько бережно относится человек к жизни — своей собственной и других людей, и животным и природе. Сегодня еще есть немало проблем в отношениях между людьми разных национальностей и рас, социальных групп и поколений. Большая часть этих проблем будет успешно решена, если мы будем развивать духовную силу и стараться чаще использовать в обыденной жизни духовный потенциал. Чтобы чувствовать себя в жизни свободно и открыто, необходимо совершенствовать все грани внутренней силы.

Контроль, ответственность и принятие решений связаны с понятием силы. Вновь и вновь возникают вопросы о том насколько можно контролировать себя, других, ситуацию, в которой оказываешься, и как вообще использовать этот контроль если я хочу разобраться в том, как складываются отношения двух людей в какой-то отрезок времени, мне нужно выяснить три главных момента.

Первый момент - уровень самооценки каждого человека (т. е. его отношение к самому себе), второй — это реакция человека на своего собеседника (т. е. как он видит и слышит партнера, что при этом говорит) и третий — это ориентировка в происходящем (т. е. насколько человек представляет себе, где находится, что это за место и время, какова ситуация, кто в ней задействован, чего бы ему хотелось достичь). По-другому это можно записать так:

Самооценка человека А и человека В.

Реакция человека А на человека В и реакция человека В на человека А.

Представление человека А о существующих возможностях.

Представление человека В о существующих возможностях.

Такая запись позволяет разделить то, что от нас полностью зависит, и то, на что мы можем только влиять. От меня зависит выбор — действовать или нет и, конечно, само действие, которое я совершаю. В этом смысле я сама отвечаю за себя. Я не могу отвечать за то, что мне уже дано, я отвечаю лишь за свою реакцию на происходящее. Дождь во время прогулки начинается независимо от моих желаний, я могу только прореагировать на непогоду.

Я не могу отвечать за ваши слезы. Я отвечаю лишь за свою реакцию на них. Ведь то, как я на них реагирую, может повлиять на ваше состояние но вряд ли это что-то изменит. Только вы можете решить свои проблемы. Возможно, мое влияние на вас столь сильно, что вы реагируете на него плачем. Каждый из нас, я

думаю, осознает свою ответственность за то, что он несет другим людям. Если мне двадцать восемь лет и я твоя мама, а тебе три года, то мое влияние на тебя будет, несомненно, сильнее, чем если б тебе тоже было двадцать восемь и ты был бы моим сослуживцем. Разные ситуации и разные реакции могут оказывать различные воздействия на людей, и мы должны понимать это.

Я думаю, существует много неясного в том, что такое ответственность вообще и как ее воспитывать в людях. Мне бы хотелось откровенно рассказать о том, за что лично я чувствую ответственность. В первую очередь я отвечаю за свои слова, мысли и поступки. Вы можете пытаться повлиять на меня, но только от меня зависит — принимать ли ваше давление во внимание. Это полностью зависит от моей реакции.

Ваш внешний вид, поза выражают готовность использовать все ваше влияние на меня. Полностью осознав эту ситуацию, я беру на себя ответственность за все мое последующее поведение. Я могу использовать ваше влияние на меня, но только мне дано право решить — действовать ли мне в соответствии с этим влиянием. Лишь в трех случаях возможны исключения: когда ребенок еще слишком мал, когда человек находится в бессознательном состоянии или когда он серьезно психически болен. Если же у меня высокая самооценка, я могу вполне независимо наблюдать за тем, как другой воздействует на меня.

Реальность не всегда меняется в зависимости от наших желаний. Возьмем, к примеру, слепоту. Ваши глаза не видят. Пока вы обвиняете в этом весь мир, вы тратите свою энергию на ненависть к окружающим и жалость к себе и постепенно умираете как личность. Конечно, пока вы так себя ведете, вы не отвечаете за то, что делаете. Но в тот момент, когда вы поймете, что только от вас зависит, как жить, будучи слепым, вы сможете направить свою энергию на собственное развитие.

А вот еще один пример из жизни.

С утра муж раздражен и кричит на свою жену. Даже если он понимает, что вопли его неуместны, он продолжает кричать, забывая, что последнее слово остается за женой. Она решает, даже если сама этого не осознает, как реагировать на поведение мужа.

Этот пример такой же невеселый, как и случай со слепотой, но у жены действительно есть выбор. Вспомните возможные варианты ее поведения, описанные в главе про общение.

«Извини, ты, конечно, прав» (задабривание, умиротворение).

«Сам дурак» (ответное обвинение).

«Я догадывалась, что в семейной жизни следовало этого ожидать» (просчет).

«Доктор Смит звонил и просил, чтобы ты перезвонил ему» (отвлечение внимания).

«Ты совсем измучился» или «Мне обидно слышать от тебя такое» — каждый из этих двух ответов удачнее других.

Любой из этих ответов может повлиять на реакцию мужа. А поскольку ответы разные, они могут привести к различным Последствиям, но опять же не всегда дальнейшая реакция мужа полностью зависит от ответа жены.

Во многих семьях принято считать, что главная задача родителя — управлять и властвовать: «Я (родитель) руковожу тобой (моим ребенком)». В этом случае ребенок не видит возможности Для приложения своих сил. Подобное может привести к серьезным Проблемам в его поведении, когда он вырастет. Есть два разных Проявления того, как родитель использует свой авторитет. Одно из них то, как родитель разговаривает с ребенком — с позиции знающего и опытного наставника или с позиции властного надзирателя и деспота. Если он занимает позицию наставника, то вполне возможно, что контроль с его стороны поможет ребенку многому научиться и послужит примером того, как следует пользоваться своей силой.

Второе, если он займет в воспитании позицию тирана. Это вряд ли поможет ребенку научиться конструктивно использовать свои силы. Главный результат такого деспотизма — пониженная самооценка ребенка и повод для возникновения новых конфликтов между поколениями.

Больше всего родителей тревожат проявления у ребенка чувств одиночества, обиды, любви, радости, злости, страха, подавленности, унижения и стыда.

«Не злись».

«Большие мальчики ничего не боятся».

«Только малыши жалуются».

«Если бы ты делал так, как я тебе говорил, то не остался бы в одиночестве».

«И тебе не стыдно?»

«Не выставляй свои чувства напоказ, будь сдержаннее!»

«Не падай духом!»

Это типичные высказывания родителей в тех семьях, где эмоциям придают большое значение. Эмоции выражают способность человека чувствовать, они несут жизненную энергию. Чтобы эмоции помогали нам, их нужно ценить, понимать и уметь выражать.

К сожалению, немногие родители обладают достаточной эмоциональной силой, чтобы терпеливо относиться к проявлениям этой силы у своих детей или даже способствовать ее развитию.

Всплески эмоциональной энергии порой настолько пугают, что их часто стараются поскорее подавить. Большая часть этих опасений основана просто на недостатке наших знаний в этой области.

Если бы взрослые умели конструктивно использовать свои эмоции, они бы охотнее развивали эмоциональность детей. То, что вы прочитаете дальше, поможет прояснить эту проблему.

Предшествующие рассуждения привели нас к необходимости разобраться в значении сексуальности в нашей жизни. В семье человек получает первые представления о том, что такое мужчины и женщины, о сексе — в широком и более узком смысле этого слова. В момент рождения уже ясно, кто появился на свет — мальчик или девочка, но неизвестно, как будет ощущать каждый из них свою принадлежность к тому или иному полу, как будет относиться к тому, что роднит ее или его с противоположным полом. Конечно, мужчины и женщины разные, но в чем и насколько они разные? Каждый человек, отвечая на этот вопрос, во многом ориентируется на то, что говорили ему родители. Ведь опыт детей отчасти складывается из объяснений, которые им дают родители в ответ на их вопросы. Важную часть будущих представлений ребенка о семейной жизни составляет та информация, которая с помощью родителей была усвоена ребенком и определила характер его половой идентификации.

Каждый из родителей является представителем другого пола, у ребенка перед глазами есть пример того, кем она или он могут стать в будущем. Знаете ли вы, что в формировании половой идентификации ребенка должны принимать участие и мужчина, и женщина вместе? У каждого человека есть элементы обоих долов. В каждом мужчине есть какие-нибудь женские черты, а в каждой женщине — мужские. Я убеждена, что единственные настоящие различия между мужчинами и женщинами — это различия физиологические. Все остальные специфические половые черты связаны с культурой и в разных культурах проявляются по-разному.

Ни одна женщина не может почувствовать себя мужчиной, и ни один мужчина не может почувствовать себя женщиной. Женщине невозможно представить себе, что у нее есть половой член или на лице растет борода. Мужчине тоже незнакомы ощущения при менструациях, беременности или родах.

В течение жизни большинство людей вступают в союз с противоположным полом. Каждый человек пытается научить другого чувствовать и понимать его. Отец воспитывает в маленьком сыне мужчину. Он учит тому, как должен выглядеть мужчина, как должен обращаться с женщинами. Мама тому же учит маленькую дочь. Постепенно у ребенка складывается представление о том, каким должен быть мужчина, какой должна быть женщина, какие отношения должны быть между ними. И он испытывает определенные трудности, если у родителей не выражены признаки половой принадлежности или если они не учитывают особенностей каждого пола и не признают ценность обоих полов.

Если родители не находят подходящих способов выразить свои половые особенности, у ребенка создается довольно смутное представление о том, какими должны быть мужчины и женщины, как ценить и любить людей противоположного пола. Ребенок должен как можно больше узнать от взрослых об особенностях каждого пола. Труднее это осуществить в семьях, где есть только один родитель или представители только одного пола. Наша задача состоит в том, чтобы представить детям такую модель поведения, ориентируясь на которую они чувствовали бы себя в дальнейшем вполне гармоничными людьми.

Мне очень грустно, если некоторые родители сами еще не достигли внутренней гармонии. Как же тогда они могут учить своих детей? Слава Богу, новое можно постигать в любом возрасте. Как уже мы говорили в главе о правилах, долгие годы все связанное с сексом считалось низменным и постыдным и создавало Дополнительные сложности для открытого обсуждения вопроса о взаимоотношениях мужчин и женщин. Ведь нельзя говорить по-настоящему о мужественности и женственности, не затрагивая проблемы половых отношений. Сегодня эту информацию можно свободно найти в книгах и журналах.

По мере того как ребенок растет, он постепенно постигает важные истины, необходимые для него как представителя того или

135иного пола, он видит, как родители общаются между собой насколько искренне и открыто они проявляют свои чувства друг к другу. Если вы, будучи женщиной, не испытываете радости и наслаждения от вашего мужа, то как вы сможете научить свою дочь любить и ценить мужчин? То же касается и отцов. Теперь, когда завеса тайны снята с вопроса о половых отношениях, дети, становясь взрослыми, имеют более полное представление о многих вещах.

На следующем этапе жизни ребенок наблюдает, как мужчина и женщина, самостоятельные и независимые люди, со своими индивидуальными особенностями, создают новый союз — сексуальный, социальный, интеллектуальный и эмоциональный Извечная «борьба полов» в недавнем прошлом легко настраивала мужчин и женщин против друг друга. Во многих семьях женщин до сих пор учат подчиняться мужчине и обслуживать его. Женщине внушают, что ее предназначение — служить мужчине. В других семьях, наоборот, считается, что именно мужчина должен угождать женщине: он должен защищать ее, заботиться о ней, переживать за нее и бережно к ней относиться. Некоторым детям внушают, что мужчины и женщины совершенно одинаковы и между ними нет никаких различий. Других учат, что половые отличия, конечно же, существуют, но между мужчиной и женщиной много общего и они вполне могут успешно сотрудничать.

В большинстве семей существуют стереотипы, определяющие половое воспитание ребенка: женщина должна быть мягкой, нежной, уступчивой, слабой, ласковой; мужчина же, наоборот, должен быть выносливым, сильным, непоколебимым, грубоватым. Однако я уверена, что такие качества, как нежностей стойкость, необходимы каждому человеку. Как может мужчина откликаться на женскую любовь, если у него не развито чувство нежности? И как женщина может ценить стойкость и выдержку мужчины, если она не знает, что это такое? Мужчина, воспитанный на традиционных стереотипах, всегда будет считать

женщину слабой и зависимой, а женщина будет смотреть на мужчину как на грубое и жестокое животное. Как можно построить семейную жизнь на основе подобных стереотипов?

По статистике, мужчины живут меньше, чем женщины. Я думаю, это в большой степени связано с тем, что мужчины привыкли скрывать свои чувства. И если эмоции играют важную роль в жизни женщины, то мужчине не положено ни плакать, ни обижаться. И поэтому он должен быть спокоен в любых обстоятельствах. Если это относится и к проявлению негативных эмоций, то мужчина не должен выражать ни злобы, ни агрессии, даже когда эти чувства вполне уместны. Невыраженные эмоции накапливаются в подсознании и подтачивают организм. В конце концов у бедного мужчины подскакивает давление и начинаются сердечные приступы. Я сама была свидетелем драматических перемен, происшедших с теми мужчинами, которые решили выразить свои чувства. Почти все говорили, что сперва боялись разрушительной силы эмоций, но постепенно научились бережно к ним относиться. Агрессивные импульсы превратились в животворную энергию созидания.

Точно так же, если женщины думают, что можно выражать лишь положительные эмоции, то они постоянно опасаются унижений и оскорблений. Поэтому они ищут защитников среди мужчин и скрывают свои истинные чувства. Чтобы сохранить ощущение безопасности и уверенности, они начинают хитрить и плести интриги.

Когда люди подавляют свои эмоции, они становятся подобны роботам. Когда они подавляют сильные чувства, то становятся либо жертвами злодея, либо апатичными лежебоками.

Мы много здесь говорили о воспитании и обучении, но совершенно очевидно, что невозможно научить ребенка, как конкретно поступать в той или иной жизненной ситуации. Родитель должен обсудить с ним различные варианты поведения в той или иной ситуации: как вести себя в одном случае, а как — в другом? Другими словами, родители, ставя ребенка перед выбором, учат его быть самостоятельным, справедливым и способным анализировать обстоятельства, в которые он попадает.

Могу привести несколько случаев, иллюстрирующих это положение. Эпанминондос, пятилетний мальчик, жил в далекой деревне. Однажды его маме понадобилось немного масла. Она решила послать Эпанминондоса в магазин. Он был рад помочь маме, потому что очень любил ее и знал, что она его любит тоже. Мама сказала вслед ему: «Не забудь принести масло».

Эпанминондос радостно поскакал в магазин, напевая на ходу веселую песню. После того как он купил масло, он вспомнил мамины слова. Ему захотелось быть очень осторожным. Он раньше никогда не ходил за маслом. Он долго думал и наконец решил положить его на голову под шляпу. Солнце жарко припекало. Когда мальчик добрался до дому, масло растаяло и стекало по его лицу. Мама недовольно воскликнула: «Эпанминондос! Ты соображаешь что-нибудь или нет? Ты должен был аккуратно остудить масло в ручье, положить в пакет и принести его домой». Мальчику стало очень грустно, ведь он так огорчил маму.

На следующий день мама послала его в магазин купить маленького щенка. Эпанминондос был счастлив. Теперь он знал, что делать. Тщательно и осторожно он окунул щенка в ручей, а когда тот замерз и стал дрожать, положил его в мешок. Мама была в ужасе. Еще более раздраженно она сказала «Ты совсем ничего не соображаешь. Ты должен был завязать щенку веревку вокруг Шеи и привести домой». Мальчик очень любил маму, и она любила его, но произошло ужасное недоразумение. Зато теперь он точно знал, как надо поступать.

На следующий день мама решила дать сыну шанс исправиться. На этот раз она послала его за буханкой хлеба. Эпанминондос радостно обвязал ее веревкой и протащил по грязи до дому. Мама с осуждением посмотрела на сына и ничего не сказала.

На следующий день мама решила сама пойти в магазин. Она только что испекла вишневый пирог. Перед уходом она сказала: «Будь поаккуратней, когда будешь проходить мимо пирога». Эпанминондос был очень аккуратен. Он поставил свою ногу прямо в середину пирога. Эта история наглядно показывает, как трудно родителям научить детей поступать правильно в тех или иных ситуациях. Не бывает готовых рецептов на все случаи жизни, и поэтому главное — сформировать в ребенке умение самому решать, «что делать и когда».

Я вспомнила еще один почти трагический случай, происшедший с молодыми родителями Биллом и Гарриет и их четырехлетней дочерью Алисой. Гарриет буквально пылала от гнева, когда рассказывала мне, что Алиса неожиданно напала на дядю Теда, старого приятеля супругов, когда тот пришел к ним в гости. Мать сильно отлупила Алису, правда, больше от собственной растерянности и смущения. И хотя Алиса никогда не вела себя раньше подобным образом, все происшедшее было так ужасно, что Гарриет волновалась, не свидетельствует ли такое поведение дочери о преступных наклонностях или психозе. Она вспомнила, что брат ее дедушки был замешан в каком-то преступлении.

Картина прояснилась, когда выяснились некоторые факты. В ожидании приезда Теда родители послали ему фотографию Алисы, но дочке про него ничего не сказали. Когда Тед приехал, Алиса играла в саду. Он узнал ее, но она-то его не знала. Он довольно шумно и весело приблизился к ней и попытался схватить в охапку. В ответ на это Алиса начала брыкаться, визжать и кусаться. Гарриет и Билл были обескуражены поведением дочери, а Тед рассердился и обиделся.

Когда я обратила внимание на то, что Тед заочно знал Алису, а она о нем даже не слышала, ситуация начала проясняться. Все встало на свои места. Тогда я спросила Гарриет и Билла, как они учили

Алису реагировать на попытку незнакомцев к ней приблизиться. В округе были случаи, когда незнакомые люди приставали к детям. Гарриет и Билл специально предупреждали Алису, что, если незнакомый человек попытается ее схватить, она должна сопротивляться изо всех сил. Билл даже репетировал с ней такую сцену.

Билл не успел рассказать мне эту историю до конца, как прервался и в ужасе вскочил от собственных слов с чувством стыда и неприязни к самому себе. Алиса сделала все в точности так, как ее учили родители. Честно говоря, мне страшно становится, когда я думаю о том, как часто происходят такие ошибки и как часто они не исправляются взрослыми. Для Гарриет и Билла Тед был другом. Для Алисы — незнакомым дядей, который пытался ее схватить.

Теперь я хочу перейти к важнейшей проблеме, о которой обычно редко говорят: это – смерть. Некоторые представления о смерти абсолютно нелепы: стоит только принять в течение определенного времени то или иное лекарство, как смерти удастся избежать. Но это же полный абсурд!

Вопрос безопасности в семье напрямую связан со страхом смерти. Как научить ребенка быть осторожным, беречь себя и одновременно дать ему возможность рисковать, если это необходимо для его развития и расширения его кругозора? Вы не хотите, чтобы ваш ребенок погиб, поэтому учите его осторожности.

Конечно, нет в жизни такого, что было бы безопасным на 100%. Я встречала многих родителей, которые из-за своих страхов практически держат детей на цепи. Я понимаю стремление обезопасить их. Тем не менее мы все-таки живем, несмотря на подстерегающие нас угрозы, а значит, должны успокоиться и предоставить детям возможность самим бороться с опасностями. Я не предлагаю посылать трехлетних детей гулять одних по городу, но хочу, чтобы мы учитывали и желания детей, и реальные опасности, не преувеличивая и не преуменьшая их.

Я знаю одного юношу, Джима. Ему было десять лет, когда умер его отец. Каждый раз, когда Джим вспоминал что-нибудь неприятное, связанное с отцом, мама строго напоминала ему, что об умерших нельзя говорить плохо. Постепенно это привело к тому, что Джим совершенно забыл, каким был его отец в жизни. У него возник образ отца как некой святыни, которая слишком недосягаема, чтобы служить ему примером. Впоследствии у Джима появились серьезные проблемы с самоопределением.

Я вспоминаю и другую ситуацию. Когда ребенок делает что-нибудь нехорошее, мать просит его быть прилежным, чтобы радовать папу, который следит за ним с неба и может наказать за плохие поступки. Но если ребенок поверит этому, у него могут появиться навязчивые идеи. Представьте себе: каково вам будет, если за вами все время следят, не оставляя ни на миг в одиночестве?

Одно время я работала в восстановительном центре для девочек-сирот. Меня поразило, что многих детей, которые не участвовали в похоронах родителей, отличала низкая самооценка. Но не менее удивительным было и то, что положение изменилось, когда я привела девочкам реальные доказательства смерти их родителей. Я нашла некрологи, разыскала людей, которые присутствовали на похоронах, свозила девочек на кладбище, где похоронены их родители. Мы много раз проигрывали ситуации из их жизни и даже смерть.

Смерть - неизбежная составляющая жизни каждого из нас. я думаю, приняв мысли о смерти, мы будем больше ценить настоящую жизнь.

Я знаю двенадцатилетнего мальчика, Ральфа. Родители не пускали его кататься на велосипеде дальше чем за километр от Дома, боясь, что он погибнет. Ральф был опытным и осторожным велосипедистом, велосипед был его основным средством передвижения. Он понимал, что родители не правы. Прибегая к искусной лжи, он с друзьями разработал некий план и совершал поездки на велосипеде повсюду. Желание кататься там, где ему хотелось, без ограничений, выражало его потребность добиться независимости и укрепить уверенность в себе. И он добился этого ценою лжи и под угрозой наказания в случае, если бы его разоблачили.

Мне бы хотелось, чтобы каждый родитель вечером спрашивал своего ребенка: «С какой опасностью ты столкнулся сегодня? И как ты себя повел?» А еще лучше будет, если родители сами смогут поделиться с ребенком такой же информацией.

Когда же мы вправе защищать наших детей, а когда наши действия продиктованы только стремлением успокоить самих себя? Родителям очень непросто признать, что ребенок уже достаточно вырос, чтобы встречаться самостоятельно с опасными жизненными ситуациями, однако делать это приходится.

Я помню, как моя вторая дочь впервые самостоятельно поехала на машине. Ей было только шестнадцать лет. «Боже мой, — думала я, — как она сориентируется в таком страшном движении? Ведь могут попасться и пьяные водители. Она может погибнуть. К тому же у нас только одна машина, и что будет, если дочь разобьет ее? Как же она справится без меня, ведь я не смогу ей подсказать?» В своих фантазиях я уже видела вдребезги разбитую машину и лежащую в морге дочь. На самом же деле мое больное воображение просто разыгралось, ведь девочка еще даже не вышла из дома.

«Может быть, все обойдется, — пыталась я успокоить себя, — все-таки она получила хорошую подготовку. Я ездила с ней вместе, и она вполне уверенно вела автомашину. Я доверяю ей». Но эти соображения не помешали мне покрыться холодным потом, когда я увидела, что дочь выходит из дома. Я не хотела, чтобы она знала о моих страхах, и только проговорила слабеющим голосом: «Ты готова ехать самостоятельно?» Она улыбнулась и сказала: «Не беспокойся, мама. Все будет в порядке».

И конечно, все было хорошо. Позже, когда представился случай сравнить наши тогдашние переживания, дочь сказала мне, что догадывалась о моем беспокойстве и сама волновалась не меньше. Но она была рада, что я избавила ее от своих тревог, ведь от этого ей было бы только тяжелее.

Я знаю, что большинству людей трудно говорить о смерти, поэтому я сама постараюсь быть с вами честной и откровенной. Жизнь будет лишена всякого смысла, пока мы не примем смерть как естественную, неизбежную и очень важную часть жизни. Смерть — это не болезнь, она не является чем-то таким, что случается лишь с плохими людьми. Смерть — это участь каждого из нас.

Я думаю, что главное — избежать преждевременной смерти. Это возможно при качественном медицинском обслуживании, хороших экологических условиях, теплых отношениях между людьми и при наличии высокой самооценки. Я убеждена, что жизнь — это огромная ценность, и мне бы хотелось плодотворно прожить столько, сколько смогу. И я бы хотела дать такую возможность другим людям. Мне кажется, что лучше всего начать с семьи.

Я знаю, что многие взрослые пытаются скрыть от детей сам факт смерти. Они не берут с собой детей на похороны родственников, объясняя смерть приблизительно так: «Бабушка улетела на небеса». И больше никогда с детьми о бабушке не говорят. Взрослые считают, что правильно делают, защищая таким образом детей. Но я убеждена, что, поступая так, на самом деле они приносят им вред.

У детей, которые не видят мертвым любимого человека, которые не оплакивают его смерть и не переживают чувства потери, могут возникнуть серьезные проблемы в эмоциональной сфере.

Я могу написать целую книгу про людей, так и не переживших по-настоящему смерть своих родителей, особенно если их родители умерли, когда эти люди были детьми. Неотреагированная потеря обернулась серьезной психологической травмой.

Я подозреваю, что, пока мы не поймем, что все мы смертны, мы будем постоянно стараться избежать смерти и жизнь наша будет полна тревог и волнений. К примеру, некоторые люди настолько боятся критики, что стараются избежать ее любыми путями. Я не считаю, что критика всегда приятна, но часто она оказывается полезной и необходимой. Вы, наверное, знаете людей, которые перепробовали все на свете из страха перед критикой. Страх совершить ошибку, сделать ложный шаг, любой страх связан со страхом смерти. Говорят, что многие люди так боятся смерти, что как бы понемножку умирают каждый день. А в остальное время они пытаются избежать смерти. И умирают раньше, чем начали по-настоящему жить.

Смерть есть смерть. Подобное происходит только раз в жизни. В жизни нет ничего похожего на это. Если вы сможете провести границу между жизнью и смертью, то поймете, что все, кроме самой смерти, — это жизнь. Если относиться к этому иначе, жизнь станет лишь пародией на саму себя.

Заканчивая эту главу, я хотела бы поговорить о мечтах. Мечты и наше отношение к ним не менее важный элемент семейной жизни, чем все то, о чем говорилось выше. Мечты о том, кто кем станет в будущем, также чрезвычайно значимы для детей. Наши мечты, как прекрасные птицы, вдохновляют нас на дальнейшее развитие и свершения.

Наши мечты — это наши надежды. Когда мечты рушатся, остается только спуститься с небес на землю с чувством безразличия ко всему и ощущением собственной ненужности. Утрата надежд увеличивает риск стать роботом и преждевременно состариться. Грустно, но следует признать тот факт, что в семье мечты нередко умирают. Мы уже говорили об этом, когда обсуждали супружеские отношения: очень часто надежды каждого из партнеров разбиваются о прозу и быт семейной жизни.

Члены семьи могут вдохновлять друг друга и оказывать друг Другу большую поддержку, чтобы не разрушить мечту: «Расскажи мне, о чем ты мечтаешь, а я расскажу тебе о своих мечтах.

Может быть, тогда мы сможем помочь друг другу достичь того, о чем мечтаем оба?» Хорошо, если бы члены семьи могли собраться вместе и откровенно поговорить о своих мечтах. Это особенно важно для детей. Ведь правда же, лучше спросить: «Что мы можем сделать с тобой вместе, чтобы твоя мечта сбылась?», чем говорить: «Давай я тебе объясню, почему твои фантазии неосуществимы». И поверьте мне, в таком разговоре может открыться так много неожиданного и удивительного.

Поверьте в правильность моих слов. Соберитесь вместе всей семьей и откровенно обсудите ваши мечты и мечты каждого члена семьи.

Я вспоминаю одну семью, которая однажды так и сделала. Один из родителей спросил ребенка: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» Том, четырехлетний малыш, сказал, что хочет стать пожарником. После нескольких заинтересованных расспросов выяснилось, что Том любит не только тушить костры, но и зажигать их. Оказалось, что ему нравятся яркие, блестящие, красные пожарные машины, нравится вид мужественных людей, которые ездят на них.

На семейном совете было решено, что Томми, чтобы быть пожарником, не надо дожидаться, пока он вырастет. Ему рассказали о том, как правильно разжечь костер. Отец взял его с собой на пожарную станцию, чтобы Том мог поговорить с пожарником как мужчина с мужчиной». Пожарники показали ему разные способы тушения пожаров. Мальчик смог как следует рассмотреть пожарную машину. Каждый в семье сделал что-то, чтобы помочь Тому приблизить свою мечту, а отец Томми, у которого тоже была своя мечта, попросил мальчика помочь ему организовать дома химическую лабораторию.

Что же можно сделать, чтобы в семье царил дух любознательности и фантазии, чтобы всем было интересно, как найти нетрадиционные решения, новые применения известным вещам, помочь открыть для

себя сферу непознанного? Ведь именно это делает жизнь интересной и осмысленной. В мире есть немало такого, чему можно удивляться, перед чем благоговеть, что исследовать и о чем размышлять.

Мечты — это часть нашего настоящего. И очень велика вероятность того, что какие-то наши мечты могут осуществиться прямо сейчас. Советую вам как можно быстрее воплощать в жизнь то, о чем вы мечтаете сегодня. Возможно, для этого потребуется помощь других людей, но сперва они должны узнать о вашей мечте.

За свою жизнь я была свидетельницей того, как цветные телевизоры сменили старые, допотопные приемники, современные, скоростные, удобные автомашины пришли на смену первым «чудищам» Форда. Сегодня мы за несколько часов можем облететь весь мир, а раньше приходилось ходить пешком в маленькую деревенскую школу. Красивый, цветной кнопочный телефон, который может быть даже беспроволочным, сменил старый настенный телефон, по которому надо было вызывать коммутатор, а уже потом говорить. Люди побывали на Луне, многие дети пользуются в школе микрокомпьютерами и имеют возможность играть на электронных машинах.

Пока это все происходило, я постоянно расширяла свои представления о мире, приобретала новый опыт, который меня обогащал, вдохновлял и восхищал. Все эти достижения человечества — результат осуществления чьей-то мечты. Но к сожалению, у нас еще мало таких мечтателей, которые могут поднимать человечество на подобные высоты. Моя мечта — сделать семью тем местом, где воспитываются и формируются люди с глубоким осознанием ценности собственной личности.

Я думая, что, если мы не будем стремиться осуществить свои мечты, мы приблизим свой конец. Нам нужен такой мир, где люди были бы гармоничны и постоянно развивались.

Мне становится очень грустно, когда я встречаю взрослых, уже расставшихся со своими мечтами. Они равнодушны и скучны. «Какая разница?» или «Это не имеет значения», — обычно говорят они.

Но я знаю и других взрослых, искренне интересующихся развитием своих детей, которые не только помогали детям осуществить их мечты, но и благодаря этому вновь воскресили свои собственные и даже обогатились новыми. Мы, люди, слишком мало используем свои возможности. Я надеюсь, вы не дадите вашим мечтам умереть. Если это уже произошло, попытайтесь вновь оживить погибшие надежды или вдохновитесь новыми.

Глава 15. Семейная инженерия, или Повседневная жизнь семьи

В этой главе мы будем говорить о семейной инженерии. Она Незначительно отличается от любого другого вида инженерии. В семье, как и на предприятии, чтобы выполнить определенную работу, требуется наличие определенных условий. Чтобы что-то построить, вы должны сначала выяснить, какими вы располагаете ресурсами, сопоставить их со своими потребностями и определить оптимальные пути достижения желаемого результата. Все продумав, вы выясните, чего же еще вам не хватает, и будете искать недостающее. Именно этот процесс я и называю семейной инженерией.

Одна из наиболее частых жалоб, поступающих от членов семьи, состоит в том, что у них слишком много работы, слишком, много обязанностей и очень мало времени на их выполнение. Чтобы семейная ноша была не столь тяжела, надо поискать более эффективные способы осуществления домашних дел. Внимательно последите за тем, как вы работаете по дому.

Время от времени обязанности каждого члена семьи требуют переоценки. Человек, становясь старше и умнее, приобретает и новые возможности. Чаше пересматривайте жизнь вашей семьи в целом, чтобы установленные порядки не устаревали и соответствовали реальному положению вещей. Пусть станет привычным в вашей семье вопрос, обращенный друг к другу: «Что же теперь мы можем сделать еще?» И если этот вопрос будет задан ответственно и серьезно, то вы получите ответ.

Большинство людей охотно помогают другим, однако они не любят, когда на них оказывают давление, заставляют что-то делать из-под палки.

Взрослые часто забывают о той помощи, которую им могут оказывать дети. Ведь чем активнее участвует каждый в жизни семьи, тем сильнее он переживает за ее благополучие и тем легче живется в ней всем остальным. Если тебе уже семь лет, ты можешь помогать папе работать в гараже. Если тебе пять, то ты, наверное, еще маловат для такой работы, но зато можешь накрывать на стол.

В некоторых семьях принято разграничивать семейные обязанности на мужские и женские, например говорят: «Это не для слабых женщин», «Мужчинам не следует...» На самом же деле существует совсем немного строго разделенных домашних обязанностей.

Таким образом, многие возможности членов семьи, особенно детей, остаются неиспользованными. Дети считаются «еще слишком маленькими», и их способностям иногда так и не дают возможности проявиться. В результате нагрузка на некоторых членов семьи оказывается очень тяжелой, а дети не приобретают необходимых навыков ведения домашнего хозяйства.

Было бы гораздо меньше раздраженных отцов и матерей, если б детям не только разрешали помогать по дому, но и как можно раньше поощряли их желание помочь родителям. Одно из наиболее ценных переживаний, свойственных человеку, — это способность к творчеству. И вы можете даже не узнать, насколько талантливы ваши дети, до тех пор, пока не дадите им возможность себя проявить в деле.

Как, например, можно использовать способности четырехлетнего Паоло быстро бегать? Может, он станет посыльным, когда вы работаете в мастерской? Как можно применить на деле способности семилетней Анны быстро считать? Почему бы не поручить ей помогать вам в составлении семейного бюджета?

Мы знаем, что семьи живут в разных условиях. Некоторые — в больших домах, некоторые — в маленьких, у одних много имущества, у других — мало. Доходы семей могут варьироваться от ста долларов в месяц до пятидесяти тысяч, а число членов семей — от трех до семнадцати или даже восемнадцати человек.

Если все семьи будут жить в одинаковых домах, иметь одинаковое число членов, одинаковый уровень дохода и выполнять один и тот же объем работы, то потребности одних людей будут удовлетворены, а других — нет. Использование предоставленных средств связано и с тем, насколько человек осознает свои возможности, что он думает о самом себе и о тех, с кем он живет. Другими словами, судьба семейной инженерии зависит от самооценки людей, правил, существующих в семье, отношений между членами семьи и того, как семья воплощает задуманные планы в жизнь.

Давайте сначала поговорим о работе. То, что необходимо делать для поддержания порядка в доме, часто называют работой по дому. И такая работа иногда воспринимается как нечто неприятное, навязанное. Работа по дому действительно очень важна и составляет основную часть семейных дел. Людям, на плечи которых ложится ее выполнение, следует уделять особое внимание.

Сейчас я хочу предложить нечто подобное тому, что вы делали, читая главу о правилах. Сядьте все вместе и составьте список тех дел, которые необходимо выполнять для создания семейного уюта и благополучия. Как и в прошлый раз, договоритесь, кто из вас будет секретарем собрания. В свой список вы должны включить выполнение таких обязанностей, как стирка, глажение, приготовление пищи, покупки, уборка, составление семейного бюджета, оплачивание всевозможных счетов, работа вне дома и т. д. Если у вас есть домашние животные, сад или газон, то вы должны учесть и это. Если кто-нибудь из членов семьи требует специального ухода, то нужно и это обстоятельство принять во внимание.

Теперь посмотрите список и подумайте, как те или иные дела выполняются в вашей семье. Возможно, вы откроете для себя что-то новое. Ведь, наверняка, вы никогда раньше не собирались все вместе, чтобы поговорить о домашних обязанностях. Может быть, выяснится, что не все необходимые дела выполняются, или обнаружится, что некоторые вещи делаются наспех, плохо, что на одного человека приходится слишком большая нагрузка, а на другого — слишком маленькая. Если это действительно так, то не странно, что кто-то из вас чувствует себя обделенным и обиженным.

Обсуждая эти вопросы на домашнем собрании каждые три месяца, вы сможете разумно планировать жизнь своей семьи.

Итак, семейный совет состоялся. Вы выяснили, что вам необходимо делать. Теперь продумайте план действий и выберите наиболее подходящего для каждого конкретного дела человека. Этот момент может оказаться самым сложным. Как решить, кто, когда и как должен или может лучше выполнить ту или иную обязанность? В большинстве семей прибегают к разным методам, в зависимости от ситуации и сложившихся отношений.

Метод, который я называю методом приказа, состоит в том, что родитель использует свою власть и авторитет, говоря, что надо Делать. «Это должно быть сделано так, и все!» Я советую прибегать к подобному методу с большой осторожностью. Но если вы все-таки им пользуетесь, старайтесь контролировать ситуацию, а иначе вас ожидают недовольство и «бунт на корабле».

Иногда бывает полезно использовать метод голосования. Это демократический способ, при котором решение принимается большинством голосов: «Кто из вас хочет, чтобы было так?»

Иногда лучше пользоваться методом, который я называю методом «авось». При таком довольно странном подходе каждый свободно выражает свои взгляды, которые затем проверяются на деле.

В других ситуациях лучше использовать метод целесообразности (или выгоды). Мы все его знаем. Тот, кто к нему прибегает, оказывается в наиболее выигрышном положении.

Все эти методы следует использовать, учитывая конкретную ситуацию. Очень важно выбрать нужный метод в зависимости от времени и положения дел. Но в любом случае надо рассчитывать на то, что каждый обязательно выполнит свои обещания. А это, в свою очередь, научит каждого отвечать за свои поступки.

Правда, слишком много семей, где всегда царит метод приказов или всегда действует метод голосования и т. д. Если присутствует такое «всегда», то члены семьи связаны по рукам и ногам. И это приводит к той хорошо знакомой ситуации, в которой зреет явный или скрытый конфликт.

Родители должны уметь твердо говорить «да» или «нет». Они должны привыкнуть время от времени спрашивать: «Хорошо, что же ты хочешь сделать?» Иногда им требуется особая проницательность, чтобы почувствовать ту ситуацию, в которой они должны сказать ребенку: «В этом случае ты должен решать все сам».

Я знаю семьи, где родители не принимают единолично никаких решений, всегда оставляя возможность выбора за детьми. В других вообще никто ничем не руководит. Каждый из членов семьи долгое время думает над любым пустяком, даже над тем, например, должен ли отец надевать на работу белую рубашку. Бывают семьи, где родительская власть царит безраздельно. И опять все оказывается не так

просто на деле. Мы должны постоянно пересматривать ситуацию и думать, что и когда надо делать.

Разнообразие и постоянная смена занятий по дому способствуют тому, что домашняя работа становится не такой уж нудной и тяжелой. Родители должны также поощрять детей, когда они оказывают посильную помощь взрослым. Самооценка ребенка, наверняка, будет страдать, если ему часто говорят: «Это плохо, неряшливо сделано».

Другая трудность состоит в том, что задуманный однажды план не может оставаться навсегда в силе. В качестве примера можно привести правило, существующее во многих семьях, — ребенок должен ложиться спать в 20 ч 30 мин, независимо от того, сколько ему лет — четыре или четырнадцать. Но если ребенку уже четырнадцать лет, то это правило устарело.

Я знаю, что всегда есть соблазн в «муках» искать «единственно правильный путь», чтобы затем всегда к нему прибегать. Но я уверена, что все даже хорошо продуманные и тщательно разработанные планы должны содержать в себе и точные сроки их исполнения.

В молодой семье, когда ребенок еще не умеет самостоятельно ходить, взрослые охотно берут его на руки. Но, как только ребенок научится ходить сам, родители должны способствовать его самостоятельности. Мудрый родитель не оставляет без внимания каждое новое свидетельство роста своего малыша. Затем ребенок начинает сам обслуживать себя и даже помогать другим. Здесь важно не допустить перекосов. Когда ребенок только начинает ходить, то он может делать это медленнее, чем хотелось бы родителям. У них может появиться соблазн подхватить на руки малыша и самим его нести, хотя он уже прекрасно может ходить самостоятельно.

А вот другой пример. Когда детям исполняется десять лет (а может быть, даже и раньше), они уже могут сами гладить свои вещи, могут помогать старшим стирать. Современными стиральными машинами может пользоваться даже четырехлетний ребенок. В семье, где царит дух творчества, всегда найдется дело всем.

Многие дети говорили мне, что взрослые часто заставляют их выполнять грязную работу, а себе оставляют приятную. Может быть, какая-то доля правды в этом и есть. Если такое положение сложилось в вашей семье, то его надо как можно скорее изменить. Ваши усилия не будут напрасны. Какой бы нудной ни была домашняя работа, каждый может выполнять ее с удовольствием, если подойдет к делу творчески, с юмором и воодушевлением.

Если так не получается, то и просто хорошо выполненная работа может приносить удовлетворение. Вряд ли надо требовать, чтобы выполняющий скучное дело выглядел при этом веселым и счастливым.

Я снова призываю вас проявить гибкость и фантазию. Семейная инженерия проходит тернистый путь проб и ошибок, прежде чем каждый почувствует себя достойным участником общего дела. Каждому человеку нужно ощущать, что он нужен, что его уважают, что в семейном благополучии есть и его доля. Ребенок, который активно участвует в жизни семьи, чувствует, что его вклад оценивается по достоинству, что с ним считаются окружающие взрослые и тот, кто нуждается в помощи, непременно обратится к нему.

Теперь я считаю, нам нужно поговорить о «семейном времени». Нам принадлежат двадцать четыре часа в сутки, каждый из которых включает шестьдесят минут. Мы работаем, ходим в школу, занимаемся другими делами, которые отнимают время у семьи. Сколько времени каждый из вас отдает семье? Сколько времени уходит на домашнюю работу?

В некоторых семьях используют большую часть времени исключительно на домашние дела и не успевают радоваться друг другу. В этом случае члены семьи ощущают, что семья — это то место, где на них давят и нагружают всякой работой. В таком случае семейная инженерия требует пересмотра.

Это можно сделать так. Просмотрите список домашних дел, задайте себе два вопроса. Действительно ли эта работа необходима? И если это так, то может ли такая работа выполняться эффективнее и веселее? При рассмотрении вопроса, почему вы делаете ту или иную работу, может выясниться, что, несмотря на то, что она выполняется, в ней нет никакой необходимости. Если это так, то разумнее было бы вообще ее не делать.

Это подводит нас к вопросу о приоритетах. Если в вашей семье на домашнюю работу уходит почти все время, а на общение друг с другом его не хватает, то мне кажется, вы должны решить, что для вас важнее.

Я советую начать с самого главного. Выберите те виды работ, которые жизненно необходимы для семьи. Затем, если время позволяет, можно заняться остальными. Конечно, вы вправе менять их. Короче говоря, я прошу вас разделить все семейные дела на две категории: неотложные и те, которые можно сделать позже. Очевидно, что предпочтение должно быть отдано категории неотложных дел. Сколько дел попадает у вас в эту категорию? Больше пяти пунктов — это уже чересчур. Вы заметите, что каждый день в эту категорию попадают разные дела.

Про дела, относящиеся ко второй категории, можно сказать так: «Было бы прекрасно, если бы мы успели выполнить их, но они могут быть сделаны и позже, если позволят обстоятельства».

Теперь давайте посмотрим, как вы проводите время, отведенное для семьи. Сколько времени вы общаетесь друг с другом? Доставляет ли это общение вам удовольствие?

Плохо, когда общение перестает приносить радость. Из моего профессионального опыта следует, что во многих семьях, даже когда выполнена вся домашняя работа, члены семьи редко проводят время вместе и поэтому выглядят в глазах друг друга вечно усталыми и равнодушными.

Каждый человек должен иметь возможность побыть в одиночестве. Я слышала от членов семьи мучительные признания, что им очень не хватает времени на себя. Мать, если она хочет побыть одна, часто испытывает чувство вины. Ей кажется, что она в этом случае что-то отнимает у семьи.

Время, отведенное для семьи, надо разделить на три части: личное время, когда каждый может побыть один; время для общения, когда каждый может пообщаться с другим членом семьи; и групповое время, когда вся семья собирается вместе. Было бы замечательно, если бы все члены семьи могли ежедневно использовать каждый из названных отрезков времени. Чтобы осуществить это, нужно, во-первых, захотеть, а во-вторых, подумать, как это лучше сделать. Признаемся, что из-за множества дел вне семьи нам не всегда удается проводить время с пользой для нее.

В некоторых семьях использование свободного времени зависит от ряда внешних обстоятельств. В других вынуждены организовывать его в соответствии с характером работы. Например, пожарники сутки дежурят, потом сутки отдыхают. В работе полицейских есть «скользящие» графики. У людей других профессий могут быть ночные дежурства. Работающие по особым режимам должны сами организовать свое время так, чтобы принимать деятельное участие в жизни семьи.

Есть семьи, где один из родителей отсутствует длительное время. Это создает напряжение, поэтому члены семьи должны найти оптимальные пути для общения и максимально использовать время, когда «путешественник» находится дома.

Иначе на родителя, остающегося дома, возлагается слишком много обязанностей и его личное время резко сокращается. Это приводит порой к любовным увлечениям того, кто более свободен, к чрезмерной строгости или попустительству в воспитании детей.

При этом надо учитывать количество членов семьи. Чем больше семья, тем сложнее распределить домашние обязанности. Основной трудностью становится проблема организации времени.

Пусть каждый последит за тем, где он или она бывает в определенное время в течение двух дней — буднего дня и выходного. Разделите лист бумаги по часам, начиная с момента, когда первый член семьи встает с постели, и продолжая до тех пор, пока последний не ляжет спать.

Пусть каждый отметит, где он находится в данный отрезок времени. На следующий день пусть кто-нибудь один соберет вместе все полученные данные и наглядно представит остальным, сколько времени на общение имеет каждый член семьи.

Я помню, как одна женщина после того, как составила график, сказала: «Боже мой, не удивительно, что я чувствую себя такой одинокой! Я никогда никого не вижу, кроме кошки!» (У нее была очень деятельная семья.)

На самом деле я редко встречала такие семьи, где члены семьи собрались бы вместе дольше чем на двадцать минут. Но чаще всего «общие собрания» бывают один раз в неделю и длятся от двадцати минут до одного часа. Все должны поесть, обсудить между собой прошлые, настоящие и будущие события и еще следить за тем, что происходит во время разговора: отвечать на телефонные звонки, встречать внезапно явившихся гостей, поднимать упавшего со стула малыша. Эти двадцать минут будут очень насыщены, особенно для тех, кто стремится за это время побольше узнать друг о друге или просто весело поболтать.

Возможны различные недоразумения, если кто-то из членов семьи не присутствует на семейном собрании. Проблему можно решить, если один из вас возьмет на себя труд запоминать все, что происходит на собрании, и потом дать отсутствующему «отчет» о происходящем, например: «Вчера вечером, когда ты сидела с Малышом, мама сказала нам, что теперь она будет на работе весь День. Мы хотим, чтобы ты была в курсе и подумала, как это скажется на твоих планах».

Когда мы наконец поймем, что члены семьи должны быть в курсе домашних событий, мы уже будем замечать отсутствие любого и следить за тем, чтобы он или она получали нужную информацию. Для этого можно выбрать специального «докладчика» или делать соответствующие записи. Таким образом мы избавим наших близких от оправданий типа: «А я не знал» или «Они всегда все решают за моей спиной». Это очень важно. Если же члены семьи не доверяют друг другу, то лучше обсуждать все дела в присутствии всех, по крайней мере, до тех пор, пока атмосфера не изменится.

Если же не все члены семьи бывают на «общих собраниях» и у вас остается мало времени для общения друг с другом, то вы должны поддерживать контакт через третье лицо. Я называю это «общение понаслышке». Проблема заключается в том, что большинство людей забывают, что слышат только чужое мнение, и принимают его как факт.

Например, мужья часто узнают о детях через жен и наоборот. Один ребенок может рассказывать родителям о брате или сестре. Независимо от того, общаются ли между собой члены семьи, каждый уверен, что хорошо знает других. Все ли дети узнают своих отцов в непосредственном общении? Сколько детей видит своих отцов «мамиными» глазами? Конечно, это очень плохо. Вспоминается детская игра в «испорченный телефон», в которой один человек шепчет какое-нибудь слово стоящему рядом и слово передается по кругу. Когда последний говорит то, что он услышал, почти всегда это слово сильно отличается от первоначального.

В семьях часто играют в «испорченный телефон». И обычно такое случается, если члены семьи не используют «групповое время» для обсуждения семейных проблем.

В неблагополучных семьях это самый распространенный тип общения. Но ничем нельзя заменить собственное восприятие тех событий, которые слышишь своими ушами и видишь своими глазами.

Принятый в семье тип общения сильно влияет на то, как осуществляется семейная инженерия. Например, жена рассказывает мужу, что их сын Тони (который при этом разговоре отсутствует) не подстриг сегодня газон. Отец может решить, что его призывают навести порядок. И он начинает учить сына, даже не узнав, почему именно его призвали в качестве воспитателя.

Наличие «группового времени» вовсе не гарантирует семейного благополучия.

Что вы делаете, когда собираетесь все вместе? О чем разговариваете? Не состоит ли в основном разговор из упреков другим или указаний одному или нескольким членам семьи, как правильно поступать? Не уходит ли все время на выслушивание бесконечных жалоб одного из вас? Или может быть, на совете царит тишина? Или вы вообще не разговариваете? Или ерзаете на своих стульях, дожидаясь удобного случая, чтобы выйти?

Один из лучших способов разобраться в этом — записать на магнитофон «семейное собрание» (видеомагнитофон еще удобнее, если у вас есть соответствующая аппаратура), а потом прослушать запись. Если у вас нет магнитофона, то попросите каждого члена семьи по очереди наблюдать за происходящим и потом «отчитаться». Другой путь — попросить об этом же друга семьи. Это упражнение поможет узнать вам много нового, и вы поймете, как легко оставаться в неведении относительно происходящего в семье.

Может быть, вы используете это время, чтобы лучше узнать друг друга, понять, что происходит сейчас в жизни каждого и как прошел у всех сегодняшний день? Может быть, в это время человек радуется и размышляет, делится своими неудачами, болью и обидами и остальные его внимательно слушают? Говорите ли вы о своих новых планах, проблемах и т. д.?

В некоторых семьях понимают, что каждый день семья, как группа, претерпевает процессы распада и восстановления. Мы расстаемся и потом встречаемся. Когда члены семьи расстаются, они живут своей собственной жизнью. Собираясь же вместе в конце дня, они получают возможность обменяться впечатлениями о происходящем во «внешнем мире» и по-новому взглянуть друг на друга.

Представим себе типичный день большинство семей. Отец встает, скажем, в 6.30. Он моется и бреется, а потом приходит на кухню, где жена накануне вечером приготовила кофе; завтракает, перед уходом будит жену.

Она встает около 7.15 и готовит завтрак для шестилетнего сына, который уезжает на восьмичасовом автобусе. Тем временем встает четырнадцатилетняя дочь и спешит на утреннюю пробежку. Она уходит в школу в 8.30. Между 7.15, когда встает мама, и 7.45 другой ребенок, двенадцатилетний мальчик, умывается в ванной комнате. Он проскальзывает на кухню, где его маленький брат начинает завтракать. Не успев сделать вчера вечером уроки, старший сын садится заниматься на другой стороне стола.

Мать в кухне пытается уговорить детей поесть. Она следит за часами и волнуется, как бы они не опоздали. Наконец старший сын встает, чмокает ее в щеку, а младший говорит: «До свидания, ма». Дочь возвращается после утренней зарядки, готовится к школе и быстренько убегает. Через несколько минут уходит на работу мать. Теперь все разошлись.

После полудня члены семьи начинают возвращаться. Шестилетний ребенок возвращается домой в 14.30 и идет к соседям. Мама приходит домой в 15.00 и звонит соседке, которая говорит, что сын у них. Затем она стирает. Ведь мужу нужны чистые рубашки, а детям — чистое белье. Двенадцатилетний сын в этот день идет на встречу бойскаутов, четырнадцатилетний собирается позаниматься легкой атлетикой.

В 18.00, когда муж возвращается домой, шестилетний сын, наигравшись, уже пришел, двенадцатилетний все еще на встрече бойскаутов, а четырнадцатилетнего ждут домой к 19.30. Жена, муж и шестилетний сын садятся ужинать.

Затем отец уходит играть в покер. Дочь возвращается раньше отца и уже спит, когда он приходит. Отец проводит целый день на работе или в клубе, не уделяя детям необходимого внимания. Но при всей занятости он все же интересуется детьми и расспрашивает жену об их успехах. На самом деле и она не очень-то в курсе — ведь она тоже видит детей мельком. И ответы больше зависят от ее настроения, чем от реального положения дел. И так продолжается изо дня в день.

Вся жизнь складывается из обрывочных, случайных контактов между членами семьи. Утрачивается связь между близкими людьми. Возникает отчуждение. В результате они чувствуют себя как бы изолированными друг от друга.

Члены семьи, переживающие кризис, начинают осознавать, что, хотя они живут в одном доме, между ними нет теплых человеческих отношений. Будет полезно один раз в день собираться всем вместе для дружеского общения. Учитывая суматошную жизнь, которую ведет большинство из нас, такие встречи должны быть запланированы. Не надо пускать их на самотек.

Я уверена, что члены семьи живут скорее в мире иллюзий, чем реальности. Это приводит к неверным представлениям о том, что же действительно происходит в семье. Составление графика «времени и присутствия» — первый шаг на пути к пониманию, что же в вашей семье — фикция, а что — реальность.

Другой важный аспект для успешного осуществления семейной инженерии — чувство времени у каждого человека. Например, если вы взволнованы ожиданием, кажется, что время тянется медленно. Когда же вы поглощены чем-то интересным, то время, наоборот, летит быстро. Восприятие реального времени не всегда совпадает с индивидуальным восприятием. Пять минут могут показаться часом, а могут — и одной минутой. Восприятие времени каждым членом семьи зависит от общей атмосферы, царящей в доме. Оно связано с умением организовать свою жизнь. Разумное планирование времени является основой для

выполнения обещаний и намерений. У многих людей возникают конфликты, если один из них постоянно опаздывает на встречу. В этом случае следует незамедлительный вывод, что он не уважает другого, не всегда бывает верен в своих оценках. Хотя иногда это свидетельство того, что каждый по-разному воспринимает и планирует свое время.

Когда проблеме индивидуального восприятия и организации времени уделяется недостаточное внимание, то часть людей прибегают к таким объяснениям: «Если бы ты любил меня, то приходил бы вовремя». Это одна из форм шантажа.

Детям часто попадает за опоздания. В большинстве семей этот вопрос пытаются решить наказанием, а не разъяснением.

Приходя в этот мир, мы не знаем, как надо организовать свое время. Эту премудрость мы постигаем довольно долго. Я думаю, что научиться планировать свое время — сложная задача. Многие взрослые до сих пор испытывают трудности в решении этого вопроса.

Представляете, сколько нюансов надо учесть, когда мы говорим в 8 часов утра, что в 17.30 сегодня мы будем там-то и там-то. Мы сталкиваемся с процессом постоянного отбора и планирования сегодняшних дел. Как мы выполним самые неотложные дела? Сможем ли учесть возможные случайности? Или неизбежные задержки транспорта? Как мы прореагируем на неожиданно возникшие препятствия? Какие мы найдем оправдания? Мы должны хорошо представлять себе, как сложится сегодняшний день, если в 8 часов утра мы можем с уверенностью сказать (себе и другим), что в 17.30 мы будем в назначенном месте.

Подумайте о себе и своем отношении к времени. Посмотрите на ваш семейный график. Если люди осознают, как сложно планировать время, то между ними будет больше понимания и меньше конфликтов. Держу пари, что в большинстве семей у детей есть жесткий распорядок дня, трудно выполнимый даже для взрослого человека.

Такие же проблемы возникают у домохозяек. Они договариваются с членами семьи, что обед будет в 17.30. В течение дня кто-то может позвонить по телефону или прийти в гости. Или хозяйка начинает убираться и вдруг увлечется чтением интересной книги. А в 17.30 с ужасом обнаруживает, что обед еще не готов. Так зреет ситуация, вызывающая недовольство и раздражение других членов семьи. Домохозяйку могут обвинить в лени или безответственности.

Восприятие времени у каждого человека зависит от уровня рефлексии, побуждений, знаний и интересов. Эти факторы индивидуальны для каждого. Знакомство с тем, как человек использует свое время, является важным аспектом любых взаимоотношений — ведь два человека не могут одинаково распоряжаться своим временем.

Если режим дня воспринимать как желательное руководство к действию и относиться к нему серьезно, то мы немного приблизимся к решению проблемы. Совершив по воздуху путешествия на тысячу миль, я обнаружила, что самолет, по расписанию вылетающий в 3.47, иногда не взлетает и до 8.10. Тогда я придумала себе «руководство», смысл которого заключался в следующем: я прилагаю все силы, чтобы спланировать свое время. Когда я сделаю все это, я могу спокойно выполнять свои дела. Но если мои планы не могут осуществиться и я не в силах изменить сложившиеся обстоятельства, то я не виню себя в случившемся.

Во мне воспитали трепетное отношение ко времени. Независимо от обстоятельств я должна прийти в назначенный срок. В результате я, конечно, часто опаздываю. Когда я придумала себе это «руководство», все изменилось — я стала реже опаздывать, перестала бороться сама с собой.

Мы не всегда понимаем, как властны часы над нашей жизнью. Вместо того чтобы быть нашими помощниками, они часто становятся нашими хозяевами. Наше отношение к времени влияет на успешное выполнение задач, которые мы ставим перед собой.

Многие люди, например, питаются строго по часам, т. е. в определенное время все члены семьи садятся за стол. К сожалению, не каждый успевает к этому времени проголодаться. Приготовивший обед может решить, что домашние едят без аппетита, потому что им не нравятся предложенные блюда. Я знаю, что такое случается часто. Чтобы не обижать «повара», члены семьи наедаются до отвала. Хотя то, что человек не ест, вовсе не означает, что ему не нравится еда. Все зависит от аппетита. Я никогда не заставляю никого есть. Для меня самое важное, чтобы люди делали то, что им нужно. Если они не голодны, не нужно впихивать в них еду. Если они голодны, пусть едят больше. Время, обозначенное на часах, и индивидуальное время каждого человека не всегда совпадают.

Редко бывает, чтобы два человека в одно и то же время хотели одного и того же. Когда люди понимают, что в разное время они могут находиться в разных состояниях, они ищут компромиссные варианты. Вместо того чтобы обижаться друг на друга, они стараются договориться и прийти к какому-то согласию. Оно не всегда может выражать интересы и желания каждого, но зато есть возможность в чем-то удовлетворить обе стороны.

Я знаю женщину, которая любит иногда вечером пойти за покупками. Она говорит мужу о своем желании, и он отвечает, что хотя и немного устал, но готов пойти с ней, если она не будет его сильно тормошить.

Сказав жене о своей усталости, муж чувствует, что тоже участвует в покупках, и может быть, он в конце концов тоже получит удовольствие от этого мероприятия.

Уверенность в том, что желания двух людей непременно совпадают, может привести к

непредсказуемым эмоциональным взрывам. Если бы эта женщина сказала мужу: «Я хочу пойти в магазин, и хорошо бы тебе тоже пойти со мной», то, возможно, он пошел бы с ней, чтобы только избежать ссоры, но вряд ли был веселым попутчиком. Но в подобной ситуации жена может почувствовать себя обманутой и конфликта не миновать.

Невозможно, чтобы двое чувствовали себя совершенно одинаково в одно и то же время. И если мы будем требовать от других, чтобы они хотели того же, что и мы, поступали так, как желаем мы, то возникает угроза серьезных конфликтов. Если мы вникнем в то, чего хотят другие, расскажем о своих желаниях и постараемся вместе достигнуть договоренности, принимая во внимание реальное положение каждого, то в результате нас, наверняка, ждет удача.

Как часто мы слышим горькие жалобы одного ребенка на другого из-за того, что тот берет его вещи или занимает его место. Или слышим, как ругается родитель, что инструмент не положен на привычное место. То же самое происходит с каждым, кто ищет свои вещи, которые кто-то взял и не положил обратно.

Важно уметь распоряжаться своими вещами и самому решать, как и когда ими могут пользоваться другие. Таким образом вы всегда будете чувствовать, что окружающие с вами считаются.

Когда человек имеет собственность, ему есть чем поделиться с другими. Если у него верно развито чувство самооценки, то он не боится делиться с окружающими своими вещами.

Я думаю, ребенок должен знать: «Это мое, и я могу делать с этим все, что захочу». Некоторые родители покупают игрушку ребенку, ожидая, что он будет делить ее с другим. Они расстраиваются, если их ожидания не оправдываются. Если игрушка куплена просто «в дом», если ей надо делиться, то это должно быть обговорено с самого начала. Когда у ребенка нет уверенности в своем праве на уединение и обладание собственностью, то в семье неизбежно возникают конфликты.

Я считаю, что «поделиться с другим» означает решение одного человека допустить другого до своих вещей, времени, мыслей или пространства. Это еще одна сложная наука, на постижение которой необходимо немало времени. Родители часто просят детей поделиться своими вещами с другими задолго до того, как дети узнают, как это нужно делать, и наказывают их за «плохое» поведение. В таких семьях я редко видела, чтобы сами взрослые были щедрыми с другими.

Сейчас, возможно, вы уже составили перечень тех дел, от которых зависит благополучие вашей семьи. А может быть, вы пересмотрели и свои приоритеты. Но все-таки главное — это люди. Семейная инженерия направлена на то, чтобы сделать жизнь людей лучше.

После того как вы прочитали эту главу, у вас, может быть, появились какие-то идеи по поводу того, как жить с меньшими нагрузками, но с большими надеждами. Основной связующей нитью всей семейной инженерии является эффективная и доступная информационная система, созданная в обстановке доверия и 1уманного отношения друг к другу.

Чтобы вам легче было осуществить все сказанное, я советую завести «семейный термометр, Я считаю, что это позволит вам сохранить в семье такую эмоциональную атмосферу, в которой честно обсуждаются все дела, а члены группы всегда готовы к откровенному разговору. Необходимо выразить в словах те важные для каждого из нас проблемы, которые мы редко обсуждаем. Не найдя более подходящего определения, я бы назвала их «темы для обсуждения».

Первая такая тема — понимание. Нам бывает хорошо, когда мы можем поделиться с другими чувством признательности, которое мы можем испытывать. Когда мы выражаем его, в душе у нас воцаряется мир. Делясь с другими своей любовью, мы делаем и неожиданный подарок. Как часто мы относимся к этим чувства как к чему-то само собой разумеющемуся и не спешим их выражать!

Вторая тема — это негативные проявления: жалобы, беспокойства, тревоги и т. д. Нам всем знакомы эти переживания. Я советую людям, любящим поворчать, сопровождать свои жалобы конкретными предложениями по поводу того, как и что надо изменить, чтобы жизненный дискомфорт исчез. Следующий шаг, чтобы исправить положение, — попросить окружающих помочь вам совершить эти изменения. Такой подход в корне отличается от прежних ситуаций, когда вам сочувствовали, выслушивали ваши жалобы или просто избегали вас.

Третья тема касается трудностей, возникающих, когда несколько человек собираются вместе. Очень часто проблемы возникают потому, что люди неправильно понимают сказанное или \ происходящее. Все должно быть правильно понято. Только в подобном случае мы сможем добиться успеха.

В связи с тем что существуют взаимоотношения членов семьи с внешним миром и членов семьи между собой, к каждому человеку постоянно поступает новая информация, являющаяся четвертой темой обсуждения. Эта тема связана с предыдущей трудностями в общении. Если новая информация укладывается в определенную структуру, то вам легче будет при случае ее вспомнить.

Последняя тема касается дорогих каждому человеку надежд и желаний. Во многих случаях мы сами запрещаем себе рассказывать о своих надеждах и желаниях, боясь, что они не сбудутся. Рассказывая о своих желаниях, надо иметь в виду, что любящие нас члены семьи могут помочь нам. Вы ведь тоже постараетесь помочь им, когда они поделятся своими мечтами. В одиночку мы мало что можем сделать.

На «термометре», измеряющем температуру в нашей семье, обозначено пять показателей: понимание и любовь; жалобы; трудности; новая информация; надежды и желания. Сделайте большой «термометр» с этими пятью показателями. Нарисуйте его, сделайте из ткани или шерсти. Повесьте его в комнате, где обычно собирается вместе ваша семья, и обозначьте «показатели температуры».

Пригласите всех членов семьи, сесть поудобнее, желательно в кружок. Приготовьте магнитофон на случай, если вы хотите записать и потом прослушать ваш разговор. Вначале обговорите, сколько времени вы потратите на него — полчаса, пятнадцать минут или час. Пусть кто-нибудь следит за временем. Попросите кого-нибудь записать то, что вы не успеете обсудить и к чему следует вернуться позже.

Пока вы только начинаете эти упражнения, полезно обсуждать «показатели температуры» по порядку. Например, каждый, кто хочет, может высказать свое мнение. Затем попросите рассказать о неприятностях и т. д.

Важно помнить, что участие в таких играх исключительно добровольное. Может быть, не каждый захочет говорить. Главное — это выслушать, а затем при обсуждении уточнить то, что вы не поняли, не следует поправлять говорящего или тотчас высказывать свое мнение по поводу услышанного.

Постарайтесь уступать друг другу. Не спешите! Крепкое рукопожатие между членами семьи в начале разговора будет символом благодарности друг другу.

Вначале будет полезно планировать такие встречи, по крайней мере, раз в неделю. После того как вы наберетесь опыта и подобные обсуждения станут для вас привычными, старайтесь каждый день проводить десятиминутные собрания.

Я думаю, это позволит вам сохранить в семье теплую и дружескую атмосферу. Регулярные обсуждения наболевших проблем укрепят доверие, повысят самооценку каждого, помогут лучше узнать друг друга. А в результате — вы станете ближе друг другу.

Глава 16. Семья в системе родственных связей

Всем известна старая поговорка: «Друзей мы выбираем сами, а вот родственники нам достаются». Свекрови и свекры, тещи и тести, бабушки и дедушки, тети и дяди, племянники и племянницы — люди, с которыми вас связывают юридические или кровные узы. Они существуют в нашей жизни, независимо от того, хотим ли мы этого или нет, образуя часть родственного клана.

Если вам нравятся ваши свекровь и свекр, теща и тесть, бабушка и дедушка, внуки и внучки, племянники и племянницы, то вы относитесь к ним как близким людям и общение с ними доставляет вам удовольствие.

Часто бывает, что мы знакомимся с нашими родственниками после того, как слышали о них раньше чье-либо мнение. Нередко случается, что дети слышат, как их родители говорят друг другу: «Твой отец очень скупой». Или: «Твой отец просто тряпка. Он делает все, что требует от него мать». Или: «Твоя мать никогда не посидит с нашими детьми».

Иногда родители дают детям прямые указания, как вести себя с тем или иным членом семьи: «Держи язык за зубами, когда бабушка рядом».

Легко понять, что таким образом они приобретают одностороннее представление о своих родственниках. Еще не познакомившись с ними, дети уже знают о них как о святых, дьяволах, обузе для всей семьи и т. д. Ребенок видит бабушек и дедушек глазами родителей, и это мешает ему самому выработать личное отношение к ним.

Отношения между родственниками строятся очень непросто. В некоторых случаях они превращаются в настоящую войну, в других — родные просто избегают друг друга. Иногда люди пытаются убедить всех в том, что они не вмешиваются во внутрисемейные отношения: «Мне так хочется, чтобы дети чаще общались с бабушкой и дедушкой. Меня беспокоит, что это не получается. Но у них так тяжело бывать». Или: «Моя мама только портит детей, но я все равно хочу, чтобы они общались с ней». Или: «Мой отец явно предпочитает моего сына и равнодушен к дочери» — и наоборот.

Вам наверняка приходилось слышать подобные замечания. Такие высказывания — свидетельство того, что говорящий еще не осознал и не выработал своей собственной позиции по отношению к тем или иным родственникам. Он не только не уважает индивидуальные особенности взрослых членов семьи, но и не учитывает, что каждый из них обладает своими положительными и отрицательными качествами. Это — довольно частое явление.

Мужья и жены совершают такие же ошибки в отношении своих родителей, именуя их стариками. Стоит только навесить ярлык на человека («старик», «тетушка», «дедуля» и т. д.), как довольно легко перестаешь воспринимать его как личность. Такие ярлыки, главным образом, и формируют ту атмосферу, которая царит в отношениях между родственниками. Конфликт поколений существует как между родителями и прародителями, так и между родителями и детьми. Я называю конфликтом поколений тот круг проблем, по отношению к которым еще не выработан единый взгляд, не достигнуто взаимопонимания.

Если супруги смогут установить со своими родителями равные отношения, и те и другие почувствуют себя полноценными людьми. Каждый увидит в другом неповторимую, удивительную личность. Они смогут с уважением относиться к жизни каждого члена семьи, радоваться успехам друг друга, попытаются сообща преодолеть возникающие трудности.

Сегодняшние жены и мужья станут бабушками и дедушками через двадцать лет. Сегодняшние дети — это завтрашние мужья и жены, а затем те же бабушки и дедушки.

Другими словами, муж, жена, родитель, ребенок, бабушка с дедушкой, внуки — это те роли,

которые в течение жизни играют все люди. При этом необходимо учитывать два основных момента: в каких отношениях состоит человек с другими людьми и что он должен делать в соответствии с ролью, отведенной ему в семье.

Эсси Хоукинз — моя бабушка по папиной линии; сама Эсси Хоукинз может сказать, что я — Джейн Сюттер — ее внучка, дочь ее сына Гарри. Кто же встречается при встрече Эсси и Джейн? Люди или роли? Роли однозначно определены и стереотипны; люди же многоплановы и человечны.

И хотя эта разница совершенно очевидна, во многих случаях люди и роли перепутываются. За каждой ролью стоит человек по имени Элис или Марко, Лейлани или Вудвортс — человек, который играет эту роль. Роли похожи на разные одежды или шляпы, надеваемые в зависимости от погоды.

Приведу такой пример. Элис Свитвортс, сорока шести лет, — жена Гая Свитвортса, сорока семи лет. Они женаты двадцать шесть лет. У Элис и Гая трое детей: Маргарет, двадцати пяти лет, Брюс, двадцати трех лет, и Аллан, семнадцати. Маргарет замужем за Хансом, которому тридцать лет. Брюс женат на Аните, которой тоже двадцать три года, и у них есть ребенок.

Когда Гай находится с Элис, он называется мужем, потому что он и Элис женаты и живут вместе как супруги. Когда он с Маргарет, Брюсом или Алланом, он отец, ибо все, что он делает, он делает как отец. Когда он с Гансом или Анитой, он становится свекром и тестем и выполняет соответствующие этим ролям обязанности.

Но я знаю людей, которые, находясь в положении, аналогичном положению Гая, выполняют только роль дедушки. Роли свекра и тестя, отца и мужа и просто роль самого себя каким-то образом отходят на второй план.

Помню, ко мне на прием пришла одна семья. Этель, жена, привела свою семидесятитрехлетнюю мать, которую мне представили как бабушку. Я взглянула на нее, когда пожимала ей руку, и спросила, как ее зовут. Она сперва растерянно посмотрела на меня, а потом, через несколько мгновений, мягко произнесла: «Анита».

Тогда я сказала: «Здравствуйте, Анита». И в этот момент у нее по щекам потекли слезы. Она сказала, что впервые за двадцать лет она услышала, как ее называют по имени.

Отношение к Аните как к личности, а не только как к бабушке явилось важным фактором для создания в семье такой атмосферы, где все могли бы сотрудничать и уважать друг друга.

Любая роль достаточно условна. Почему бы человеку не быть самим собой и не делать того, что он хочет, независимо от того, кем бы он ни был: тетей или дядей, кузеном или родителем? Ведь, прежде всего, он человек. Я не знаю универсального материнского, отцовского, супружеского, тетиного или дядиного стиля поведения и не встречала людей, которые бы знали это. Жить, всегда играя какую-то роль, — это значит постепенно уничтожать в себе личность; жить, чувствуя себя личностью, — значит ощущать полноту бытия и быть способным к адаптации в любой ситуации.

Важно отметить, что члены семьи, как правило, думают, что хорошо знают друг друга. Кто из родителей не считает, что знает своего ребенка, по крайней мере, до четырнадцати-пятнадцати лет? Я заметила, что в семьях, где все убеждены, что хорошо знают друг друга, чаще всего люди оказываются совершенно чужими. То, что они принимают за проявления личности, на самом деле является ролевым поведением.

Чтобы этого избежать, члены семьи должны просто по-настоящему познакомиться друг с другом, видеть в каждом его индивидуальность. Необходимо время от времени как бы заново и вполне осознанно приглядываться друг к другу. Попробуйте — и вы увидите, что это очень непросто, потому что большинство убеждены в том, что людей, связанных с ними кровными или юридическими узами, они знают очень хорошо. Не очень-то принято делиться своими по-настоящему глубокими переживаниями с теми, кого хорошо знаешь.

Члены семьи часто настолько сживаются с одной из своих ролей, что становится трудно понять — где роль, а где человек. Я убеждена, что большинство проблем между старшими и молодыми членами семьи связано с тем, что старшие сживаются с ролью стариков. Они сами и все окружающие их родственники уже забыли, что у них тоже есть сердце и душа, что им по-прежнему необходимы любовь и забота, что им тоже надо ощущать смысл жизни.

То, в чем мы видим смысл жизни, так же как и мечты, определяет наши повседневные поступки. Развитие личности начинается с рождения человека и продолжается до самой его смерти. И если бы мы направляли свои усилия на то, чтобы всегда быть гармоничными, полноценными людьми, проблема возраста была бы решена.

Так же как и неизменные роли, семейные традиции и ритуалы тоже могут стать обузой, если относиться к ним как к тяжким обязанностям, а не как к общей радости. В них отражается стиль жизни семьи. Я знаю семью, где есть обычай дарить детям часы, когда им исполняется пятнадцать лет, в шестнадцать лет они получают в подарок атомобиль и т. д. Обычаи, подобные этим, — индикатор важнейших событий в семье, но они не должны оставаться непреложными и неизменными.

Другие ритуалы существуют, чтобы подчеркнуть принадлежность членов семьи к определенному клану. Ритуал не всегда предусматривает непременное присутствие всех родственников. Но в тех семьях, где, наоборот, требуется присутствие каждого, например, на праздниках в доме старшего поколения, возможны очень большие проблемы и неприятности. Я помню одну молодую пару, у которой все праздники

были абсолютно испорчены. Они должны были непременно отмечать Рождество одновременно у родителей мужа и жены. Съедая наспех два ужина, они не получали удовольствия ни от одного из них.

Попадая в такие ситуации, молодые пары испытывают настоящий стресс. Они чувствуют давление со стороны и тех и других родителей и в то же время хотят по-своему провести праздник. Другая супружеская пара была вынуждена регулярно каждую пятницу посещать маму, иначе, по их мнению, могло произойти нечто страшное: сердечный приступ у мамы или бабушки, за который молодых накажут тем, что не будут с ними разговаривать или, хуже того, просто вычеркнут из завещания. Не слишком ли дорогая плата за мир в семье?

Если же вы решите поступать по собственному усмотрению, то вас нередко могут ожидать неприятности. Но постепенно все уладится, даже если поначалу эти перемены будут встречены вашими близкими в штыки.

Убеждена, что самый большой удар мне нанесет дочь, если придет ко мне на рождественский ужин только потому, что побоится обидеть меня. Я пойму, что мне так и не удалось воспитать в ней независимость.

У взрослых возникает много проблем, если они сохраняют со своими собственными родителями «родительско-детские» отношения. Такие отношения надо менять. Между двумя поколениями должны возникнуть отношения равенства, при которых каждый член семьи уважает в первую очередь личность другого человека и может всегда прийти на помощь, если она потребуется. В этой ситуации будет легче воспитывать собственных детей.

Бывает и по-другому: многие люди шестидесяти—семидесяти лет обращались ко мне с просьбой помочь избавиться от диктата) выросших детей: «Они постоянно командуют и указывают нам что делать». Некоторые взрослые дети с удивлением узнают, что их родители вовсе не желают следовать их советам.

Немало ловушек таит и осознаваемая нами необходимость «скрасить одиночество» того, кто, на наш взгляд, одинок. Чувство долга может превратиться в обременительную обязанность. К примеру, вы — моя мама, я вижу ваше одиночество, у вас нет друзей, да и мне не очень-то весело с вами, потому что вы постоянно жалуетесь, но я навещаю вас и мужественно отсиживаю время визита или советую вам что-нибудь предпринять, а потом огорчаюсь, что вы ничего не хотите делать. Многие люди поступают подобным образом, а потом расплачиваются за это раздражением и чувством вины перед близкими.

Наши предыдущие рассуждения подвели нас к рассмотрению проблемы об оказании помощи. Многие слабые или больные люди нуждаются в поддержке своих детей. Как же два человека могут помочь друг другу или принять помощь и при этом чувствовать себя на равных? Бывает, что эти попытки заводят всех в обычную ловушку и кончаются вымогательствами: «Вы должны мне помочь, ведь вы — мои сыновья. Я ничего уже не могу делать сама, я такая жалкая и слабая» или «Вы — мои родители и поэтому должны позволить мне помогать вам».

Подобные отношения могут возникнуть между людьми, которые так и не обрели самостоятельности и в общении между собой стремятся руководить друг другом, а не сотрудничать.

Если посмотреть на современные семьи, можно увидеть сотни примеров шантажа и вымогательства, прикрываемых беспомощностью или готовностью помочь. Родители только тогда чувствуют себя комфортно, когда дети их ценят, о них заботятся, их любят, а не зажимают их своим вниманием в тиски. Думаю, то же самое нужно и детям. Если они чувствуют, что родители их ценят, любят, заботятся о них и не сковывают их во всем, полностью лишая инициативы, они тоже радуются их успехам.

Конечно, временами людям действительно нужна помощь. Но гораздо чаще она превращается в простое средство манипуляции.

Я так и слышу, как некоторые читатели спрашивают: «Как же еще я могу общаться со своими близкими — невесткой, зятем, свекровью, свекром, родителями, детьми? То, о чем вы здесь пишете, просто немыслимо в нашей семье, потому что между нами никогда не было теплых отношений. Свекровь всегда была против того, чтобы ее сын женился на мне. Отец до сих пор не любит моего мужа. (Мать не хотела, чтобы я женился на этой женщине. Свекровь все время требует от моего мужа, чтобы он все для нее делал» и т. д.

Перемены в отношениях происходят не сразу, их не изменишь за одну ночь. Но это возможно.

Конечно, все не могут одинаково хорошо относиться друг к другу. Это просто нереально. Но многие смогут жить и сотрудничать по-новому, если каждый почувствует, что никто не хочет заставить вас любить то, что вам не нравится. Кроме того, характер может время от времени меняться.

Люди вполне могут иметь доверительные и откровенные отношения между собой и жить в гармонии, но достичь этого не просто. И об этом нужно помнить. Например, дети часто оказываются в эпицентре взаимоотношений между родителями и бабушкой с дедушкой. Для ребенка это может стать тяжелым испытанием. Как внук или внучка может пойти против бабушки, с которой всегда так хорошо, хотя мама и говорит о ней плохо? Ребенок видит ее совсем по-другому. А мама, выражая свое недовольство, возможно, высказывает свое отношение к свекрови в довольно нелестных тонах. И наоборот, бабушка говорит ребенку о том, что папа — плохой, в то время как у внука вовсе нет никаких оснований так считать.

Очень просто перенести на другого человека часть собственных проблем, а затем уверять его в правильности своего мнения, чтобы лишний раз самому в нем утвердиться. Многие семейные неприятности возникают именно вследствие этого. Совсем другие проблемы появляются, когда старшее поколение

принимает на себя только роль помощников. Многие бабушки и дедушки любят сидеть с малышами и охотно предлагают свои услуги их родителям. Но я встречала и таких, которым просто неловко было сказать детям о своем нежелании сидеть с внуками. Если возникает подобная ситуация, то могут начаться трения. Иногда у бабушек и дедушек есть свои планы и желания, не позволяющие им заниматься внуками. А взрослые дети, если между ними и родителями нет равных, товарищеских отношений, порой начинают эксплуатировать их. В таком случае старшие, вынужденные ограничить себя только ролями бабушек и дедушек, ощущают чувство обиды. Бывает, что родители и бабушка с дедушкой не очень ладят между собой и, когда «бабуля с дедулей» остаются сидеть с детьми, появляются основания для всевозможных проблем.

Я не вижу ничего плохого в том, чтобы члены семьи помогали друг другу, но решение о помощи должно быть принято по обоюдному согласию обеих сторон и с учетом возможностей каждого. Утверждениями типа «Ты должна это сделать, потому что ты — моя мама» или «Ты должна разрешить мне сделать это, потому что я — твоя дочь» взаимный договор о помощи подменяется насилием и контролем. К сожалению, жертвами этого чаще всего становятся дети. Как я уже говорила, некоторые члены семьи шантажируют друг друга, прикрываясь любовью и родственными отношениями. По этой же причине в семьях возникают обиды. Большинство семейных кланов состоит из трех, иногда четырех поколений. Все эти поколения тесно связаны между собой и оказывают друг на друга сильное воздействие.

Я надеюсь, что когда-нибудь во всех семьях взрослые дети будут чувствовать себя в равной позиции со своими родителями: самостоятельные и уверенные в себе, они не будут опекать своих родителей или превращать их в нянек для внуков. Мне кажется, что подобные отношения являются венцом формирования человека: дети становятся самостоятельными, независимыми, творческими людьми, равными тем, кто подарил им жизнь и этот мир.

Глава 17. Как наладить отношения с подростком

Быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у родителей.

Мы должны разобраться в одном важном вопросе, сложном и для подростков, и для родителей. Взрослым необходимо создавать условия для развития подростков и делать это надо так же заботливо, как в детстве, когда с пути малыша убирались острые предметы, представлявшие для него опасность. Нужно уважать достоинство подростков, помогать им развивать чувство правильной самооценки и давать при необходимости полезные советы — все это способствует становлению их личностной и социальной зрелости.

Родители должны понимать и внезапные перемены настроения подростка, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Постоянно возникающие проблемы, которые необходимо решать, требуют от подростка больших усилий, порой сопряженных с риском.

Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И родители, и подростки должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье — любовь или страх.

Я часто говорю родителям: «Если то, в чем вы ограничиваете своих детей, не является запрещенным, аморальным или слишком дорогим удовольствием, откажитесь от запретов, разрешите им делать то, что они хотят».

Каждый взрослый, который читает эту книгу, уже пережил подростковый возраст. В память о нем у кого-то остались шрамы, у кого-то раны еще заживают, но у всех есть собственный опыт, приобретенный методом проб и ошибок. Разницу между полезным опытом и переживаниями, оставившими глубокие шрамы, можно объяснить так. Полезный опыт появляется тогда, когда человек, полагаясь на свою мудрость, справляется с конфликтами и депрессией, берет на себе ответственность за все происходящее и готов к встрече с новыми жизненными проблемами. Шрамы появляются тогда, когда дух терпит крах. Незаживающая рана свидетельствует о том, что исцеление не наступило и она не затянулась даже тонкой кожицей. Причиной тому являются тяжелые психологические и социальные условия. Мой опыт практической работы убеждает, что родители стремятся сделать все, чтобы кризис подросткового возраста прошел, не оставив у их ребенка незаживающих следов.

Они часто с тревогой ожидают приближения подросткового возраста у своих детей. Волнение вызывают и их собственные воспоминания об отрочестве, и многочисленные страшные истории о подростковом алкоголизме, наркомании, сексуальных извращениях и злостном хулиганстве. Мы считаем

темы секса и насилия запретными для подростков, но надо помнить, что они очень похожи на взрослых. Если взрослого во всем ограничивать, то он, как и подросток, будет сильно страдать. Попытки сексуального контакта подростков вызваны жаждой нежности, тепла и близости, а повышенная агрессивность — результат отчаянного желания не выглядеть слабым и зависимым.

Разрешение и серьезных и пустяковых проблем зависит от того, известны ли нам подходящие алгоритмы их решений. Если мы знаем выход из ситуации — половина дела уже сделана. Чтобы снять повышенную тревожность, родителям стоит понаблюдать за подростком, узнать, какие замечательные дела совершаются руками наших детей. Ведь и ваш ребенок может быть одним из сотворцов их. Нашли ли вы время, чтобы обсудить свое отношение к тому, чем он занимается. Если нет, то сделайте это как можно скорее. И если вам нравятся какие-то его поступки, то каждый раз не забудьте сказать ему об этом. Хвалите его и в том случае, если он осознал и честно пытается исправить свои ошибки.

Как я уже говорила, большие изменения, происходящие в организме ребенка в пубертате, связаны с мощным взрывом энергии.

С этой энергией надо обращаться осторожно, она требует надежный, разумных и здоровых путей выражения. Для этого полезно заниматься спортом, делать физические упражнения, стимулирующие в свою очередь и умственный труд.

Состояние подростка можно сравнить с состоянием волнующихся, полных сил скаковых лошадей, нервно постукивающих копытами и с нетерпением ожидающих, когда же перед ними наконец откроются ворота. Они полны вдохновения и непременно хотят добиться победы на скачках. Я думаю, что взрослые, не понимая нетерпения подростков и даже не желая его понимать, усложняют их жизнь в том случае, если не помогают им найти поприще для интересных и осмысленных занятий. Подростки вовсе не чудовища и не злодеи, это обыкновенные люди, пытающиеся научиться жить в мире взрослых и не совсем уверенные в своих силах.

Я думаю, взрослых больше всего настораживают активность и энергичность подростков. Напуганные и встревоженные родители окружают своих детей всевозможными запретами. Но нужно как раз обратное. Подросткам надо показать разумные пути для претворения в жизнь их энергии. При этом им нужны любовь и понимание.

Например, вместо того чтобы без конца повторять дочери, идущей на свидание: «Будь осторожней. Помни, что ты порядочная девочка», родители должны научить ее отстаивать свои интересы в зависимости от ситуации и не давать себя в обиду. Молодой человек или девушка, имеющие четко определенные позиции и взгляды, могут ответить на всевозможные родительские наставления: «Благодарю за напоминание, но мне нужно сейчас не то, о чем вы говорите, поэтому больше не надо об этом говорить».

Только тогда, когда к каждому человеку будут относиться как к индивидуальности и научатся ценить его, тогда, и только тогда, возможны реальные перемены. Мне бы хотелось, чтобы родители чувствовали, что именно они являются источниками знания и добра для своих детей.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, я могу предложить следующее:

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.

2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже сказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.

3. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, но не давали советов, пока вы сами их не попросите об этом.

5. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

Многие взрослые, даже стремясь быть понимающими и чуткими, продолжают занимать авторитарную позицию по отношению к детям. Я никогда не видела, чтобы родители теряли авторитет в их глазах, когда честно признавались в том, что они что-то не знают, или когда показывали детям, что хорошо понимают их состояние и сами переживали подобные чувства («Я тоже был напуган...» или «Я знаю, как скверно себя чувствуешь, когда говоришь неправду» и т. д.).

Помогая сотням родителей и подростков наладить взаимоотношения, я поняла, что большинство родителей сами еще не до конца пережили свой подростковый возраст. И они вовсе не чувствуют себя наставниками, умудренными опытом. Вследствие этого им трудно учить детей тому, чего они еще не знают сами. Я очень им сочувствую. Многие взрослые в такой ситуации пытаются «блефовать», т. е. показывают, что они сведущи в том, чего на самом деле не знают. Иногда такое поведение дает свои результаты, но не стоит поступать подобным образом, так как подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь.

Я призываю родителей честно признаваться в своем невежестве и некомпетентности, только в этом

случае с подростками возникнут доверительные отношения. Родители и подростки могут сотрудничать на основе общих интересов.

Я помню один случай с мальчиком, который не посещал школу. Родители тщетно уговаривали и даже пугали его, но толку от этого не было. Я выяснила, что родители не имеют законченного образования и они поклялись сделать все, чтобы сын его получил. Они хотели дать ему то, чего не получили сами. Ими руководила любовь к сыну, но те способы, которыми они заставляли его учиться, воспринимались мальчиком как проявление насилия. В процессе психотерапевтической работы между родителями и сыном возникло доверие, и они стали прислушиваться друг к другу. Выяснилось, что цель у всех одна — чтобы мальчик получил образование. И когда сыну стали понятны опасения родителей, он стал доверять им и направил все усилия на учебу, но уже потому что он сам хотел этого, а не потому, что его заставляли учиться.

Конфликтным моментом в этой истории была не цель — получение сыном образования, а существующие в семье отношения «победителя—побежденного». Это выражалось в таких строгих указаниях: «Я скажу тебе, что делать, и ты будешь это делать», «Ты должен, потому что это будет полезно для тебя» и т. д. Можно предположить, что подросток на это ответит: «Откуда ты знаешь, что мне надо делать?», «Я не буду делать это», «Мне наплевать на образование». Многие родители и дети попадаются на эту удочку.

Разговор, вроде, был про школу, но подтекст и главный смысл всех родительских увещеваний — контроль и диктат с их стороны. Родители хотят помочь ребенку, но их старания приводят только к скандалам.

Я поняла, что именно такое поведение родителей — главный камень преткновения в отношениях между ними и подростками.

Любой конфликт между людьми (независимо от их возраста, статуса или пола), вызванный насилием, чреват большими неприятностями. Отношения «победителя—побежденного» вызывают борьбу за власть. Главный смысл любой такой борьбы — выявить победителя, и люди обычно считают, что выиграть должен кто-то один. Но я убеждена, что, когда человек проигрывает, это становится трагедией не только для него, но и для всех остальных: ведь нарушаются отношения с людьми, снижается самооценка. Родители и подростки нуждаются друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения в семье, чтобы каждый оказывался в выигрыше. Например, подросток говорит: «Еще только среда, а у меня уже кончились деньги. Мне нужно еще». Если родитель занимает позицию «победителя—побежденного», то он ответит: «Очень плохо. У меня больше нет денег, и я тебе ничего не дам». При отношениях, в которых оба оказываются в выигрыше, родитель отвечает: «Это случалось и со мной, и, конечно, без денег не сладко. У меня уже не будет больше денег до зарплаты, но давай подумаем, как нам все-таки купить то, что ты хочешь, и, может быть, мы научимся лучше рассчитывать наш бюджет».

В первом случае (контролирование) родитель пытается воспитывать, прибегая к грубости и наказанию. В другом случае родитель и подросток совместно обсуждают все проблемы, ищут конструктивные решения, и ребенок сильнее, чем в первом случае, ощущает родительскую заботу о нем. В обоих случаях суть дела, конечно, не в деньгах.

Подростки, взрослея, вправе ожидать от родителей мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего.

Взрослые не должны позволять себе переступать определенные границы в отношениях с детьми. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения. Каждый из нас должен иметь право на свою личную жизнь.

Например, вы, родитель, решили, что можете, исходя из самых благих намерений, давать раз в неделю подростку пользоваться машиной. Если вы, дав ему машину, четко не определите условия («Иногда ты можешь ее брать») или уже будете предвкушать наказание («Не делай того-то и того-то, а то больше не буду давать»), то в итоге вас ждут неприятности. Будьте честными и соблюдайте правила игры.

Чтобы заслужить уважение подростков, взрослые должны выполнять свои обещания. Не давайте обещаний, пока вы не уверены, что сможете их выполнить. Если вы все же нарушите обещания, даже руководствуясь чувством любви к ребенку, то, возможно, он перестанет вам доверять и отдалится от вас. В результате все оказываются в проигрыше.

Замечали ли вы, что у родителей и подростков есть общие дела и интересы?

У подростка есть свой круг интересов, и он часто предпочитает общество сверстников. Это совершенно естественно и вовсе не означает, что он бросает или отвергает свою семью. В этот период сверстники играют даже большую роль в его жизни, чем родители. Отец и мать должны найти общий язык с друзьями своих детей, должны понимать, что подросток уже тяготится зависимостью от старших и готовится начать новую жизнь, и поэтому нужно перестать все время контролировать его. Родители должны быть мудрыми наставниками, всегда готовыми прийти на помощь. И если это будет так, то и те и другие смогут сохранить теплые отношения и уважение друг к другу.

Всегда помните, что иной раз подросток чувствует себя как зрелый сорокалетний человек, а в другой момент — пятилетним малышом. Так и должно быть. И когда временами взрослые критически говорят подростку: «Сколько тебе лет, посмотри на себя!», то они забывают о переменах, которые

происходят с ним в это время. Подростки охотнее воспринимают советы и руководство взрослых, если чувствуют, что их любят, ценят и безусловно принимают. Они остро нуждаются в старших, которые бы заботились о них и помогали планировать дальнейшую жизнь.

Вместо того чтобы окружать подростков запретами и ограничениями, лучше попробовать создать такие отношения, в основе которых будут доверие, юмор и бескорыстная помощь. Больше всего на свете они нуждаются в чутком, внимательном отношении со стороны взрослых. И если у них сложились такие отношения с родителями, то они смогут спокойно пережить грозы и бури, которые, конечно же, неминуемы в такой тревожный, полный волнений и неожиданностей период.

Сделайте все, что в ваших силах, если рядом есть подросток, который прислушивается к вам и вам доверяет. Но если отношения не сложились, то требованиями вы ничего не достигнете, а только воздвигнете между вами непробиваемую стену непонимания и отчуждения. Вспомните, насколько неприятны бывают люди, требующие, чтобы вы слепо следовали их совету, вместо того чтобы помочь разобраться в том, что действительно необходимо сделать в том или ином случае.

Кроме того, подростки борются за свою самостоятельность и независимость. Они совершают множество ошибок и часто идут неправильным путем. И это тоже вполне естественно. Важно, чтобы родители были подготовлены к внезапным проявлениям у подростка сильных, подчас неадекватных реакций («Это только сюсюканье, а не любовь!» или «Да, да, каждый через такое проходит. Плюнь на это и продолжай спокойно жить!»).

Однажды я слышала, как известный скульптор говорил, что прежде, чем начать работу, он всегда ждет, что же подскажет ему сам камень, а уж потом начинает воплощать свои творческие замыслы. Родители, у которых ребенок вступил в подростковый возраст, должны следовать этому правилу, должны постараться услышать и понять сына или дочь.

Теперь я бы хотела показать вам, как сами подростки относятся к своим проблемам. «Важнее всего для меня — чувствовать, что меня любят и ценят, независимо от того, насколько глупо и нелепо я могу выглядеть. Мне нужен тот, кто верит в меня, потому что я сам часто бываю в себе неуверен. Если честно, то я иногда страшно стыжусь себя. Я чувствую, что я недостаточно сильный, яркий, красивый и обаятельный по сравнению с теми, кто окружает меня. Но случается и по-иному, когда мне кажется, что я все уже знаю и могу один противостоять всему миру. Я очень остро все воспринимаю».

«Мне нужен тот, кто мог бы спокойно, без всякой критики выслушать меня и помочь мне разобраться в самом себе. Когда я терплю неудачу, теряю друга или просто проигрываю в игре, то мне кажется, что переворачивается весь мир. Мне нужны любящие руки, которые успокоили бы меня. Мне нужно место, где я мог бы поплакать и где бы никто надо мной не смеялся. Но с другой стороны, мне нужен человек, который всегда будет рядом. Мне также нужен тот, кто громко и ясно скажет «Остановись!». Но люди не должны читать мне нотации и напоминать о моих прежних глупостях. Я и сам знаю о них и чувствую свою вину».

«Кроме того, мне нужно, чтобы ты, мама, и ты, папа, были искренними со мной во всем, что касается вас и меня. Только тогда я смогу доверять вам. Я хочу, чтоб вы знали, что я люблю вас. И пожалуйста, не обижайтесь, когда мне нравятся другие. Они не уведут меня от вас. Пожалуйста, любите меня всегда».

Когда мы любим человека, то хотим, чтобы в наших глазах он выглядел совершенным. Но как часто попытки что-либо изменить кончаются грубым вмешательством, которое, конечно, не нравится никому. Конструктивные способы общения помогут вам. Вы должны научиться останавливать себя, когда начинаете вторгаться в «запретные зоны» жизни других людей.

Подростковый период будет считаться успешно завершенным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае.

Я считаю, что подростковый период завершился успешно, если человек входит в мир взрослых с чувством собственного достоинства, обладая способностью устанавливать близкие отношения с людьми, умением отвечать за свои поступки. Конец подросткового возраста — это начало взрослой жизни. То, что еще не завершилось, завершится позже. Мне хочется, чтобы родители могли чутко и мудро руководить своими детьми-подростками и помогли им стать полноценными людьми, способными создать такой мир, в котором жизнь человека будет радостной, насыщенной и счастливой.

Глава 18. Что я подразумеваю под словом «духовность»

Мысли о духовной стороне жизни и само понимание одухотворенности впервые возникли у меня в раннем детстве, которое я провела на молочной ферме в Висконсине. Я видела, как все растет и цветет кругом, и очень рано осознала, что рост — это проявления жизненной силы и пробуждение духа. Я видела, как крошечные семена, которые я сажала, постепенно превращаются в большие растения. Цыплята вылупляются из яиц, поросята вылезают из живота свиньи-мамы. Потом я увидела своего новорожденного братика. Это потрясло меня. Во всем этом было что-то величественное и поразительное. Я чувствовала восторг, благоговейный страх и присутствие тайны. Эти удивительные чувства живут во мне и сейчас, и я

думаю, что именно они направляют меня, когда я помогаю людям найти правильный жизненный путь.

Мы знаем, как происходит становление личности, но не знаем, с чего оно начинается. Никто еще не смог создать яйцо или семечко, способное воспроизвести самое себя. Я преклоняюсь перед силой жизни, такой хрупкой и одновременно такой мощной. Жизнь может оборваться в одно мгновение, но может и противостоять всему.

Мое благоговение перед мудростью жизни появилось очень рано. Растения никогда не начинали лучше расти, если я требовала от них этого или угрожала им. Они набирали силу, только тогда, когда им были предоставлены хорошие условия и правильный уход. Как создать хорошие условия, в чем заключается необходимая забота как для людей, так и для растений? — вот вопрос, о котором я постоянно думаю.

Каждый из нас зарождается как почка на вселенском дереве духовности. Это дерево связано своими корнями со всеми живыми существами. Каждый, научившись, может стать мудрым наставником, который будет оберегать драгоценную жизнь, любить ее и заботиться о ней. Когда мы чувствуем любовь и поддержку, мы сами стремимся любить других и заботиться о них. Именно поэтому я считаю, что в каждом сообществе должна быть заветная комната, куда люди могут прийти и получить духовную и психологическую помощь.

Гуманистический подход к людям, внимание к их внутреннему миру — это и есть осознание того, что люди духовны по своей природе, в этом кроется великий смысл вселенской одухотворенности. Наше отношение к духовным проявлениям жизни свидетельствует о том, насколько мы ценим жизнь вообще.

Сотворение жизни требует силы куда более мощной, чем та, которой обладают люди. Мы по-разному называем эту силу, чаще всего — божественной. И мы можем прикоснуться к ней, что делает нас более полноценными людьми. Я считаю, что счастье жизни зависит от того, насколько мы чувствуем эту силу.

Уже в человеческом зародыше есть духовное начало. Зародыш образуется благодаря встрече сперматозоида и яйцеклетки. Так появляется человек. Яйцеклетка и сперматозоид сами по себе лишь хранилища будущей жизни, ждущие великой встречи. По-моему, зачатие и рождение — это проявления духа.

Когда встречаются сперматозоид и яйцеклетка, происходит нечто потрясающее. Высвобождается мощная энергия, и новое человеческое существо — неповторимое и единственное — начинает готовиться к появлению на Земле. Меня поражает, как маленький человеческий эмбрион превращается в большую, сложную и многогранную личность.

Более того, самая первая клетка человеческого организма содержит все элементы той сложнейшей системы, которая превращается впоследствии в живое, дышащее человеческое существо. Жизненная сила не только развивает каждую клетку, но и направляет энергию так, чтоб все элементы организма человека получали все необходимое.

Разве это не чудо? Чудо, которое мы должны оберегать, которым должны восхищаться и радоваться. Ваше рождение, мое рождение, рождение каждого человека — это событие духовной жизни и, конечно же, настоящий праздник. Поэтому мы обязаны сделать все, чтобы любой родившийся ребенок вырастал полноценным человеком.

Увы, мы еще не умеем этого. Нередко чудо рождения затмевается тяжелыми условиями, в которых оказывается ребенок. Тем не менее, признав, что каждый ребенок — частичка ожившего чуда, мы должны направить усилия всего человечества на его дальнейшее воплощение. Местом реализации этой задачи является семья.

Пытаясь изменить поведение другого человека, можно очень легко подавить ростки духовности, искалечить тело и притупить мысль. Особенно если отождествлять при этом оценку личности человека с оценкой его поведения. Не стоит забывать, что поведение — это результат того, чему мы научились.

Я работаю над тем, чтобы научиться любить и уважать духовное начало независимо ни от каких причин и условий и в то же время уметь направлять свое поведение на благородные и нравственные цели. Это одно из настоятельных требований нашего времени. Моя духовность проявляется в том, что я в равной степени уважаю жизненные силы, наполняющие все живое на Земле.

Я часто делаю следующее упражнение на концентрацию внимания и воли, и, присоединившись ко мне, вы тоже сможете глубже почувствовать свои духовные переживания.

Сядьте поудобнее на стул так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием.

Теперь направьте свой мысленный взор внутрь себя и скажите себе о том, что вы себя любите. Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя». Это придаст вам силы и укрепит дух.

Выполняя это упражнение, периодически возвращайтесь к своему дыханию и отслеживайте его.

Теперь еще глубже сосредоточьтесь и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор.

Побольше думайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем. Теперь вспомните, что это все — вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы частица вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заражают энергией и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на вашем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут. Это вы решите сами. Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его. Каждый раз, когда я его делаю, я вспоминаю, кто я такая, и чувствую новый импульс той силы, которая связывает меня с жизнью.

Хочу закончить эту главу одним случаем из своей жизни.

Я начала заниматься частной практикой больше тридцати пяти лет назад. Поскольку я женщина и у меня не было специального медицинского образования, мне доставались клиенты, от которых отказывались другие терапевты, а также люди, относящиеся к группе повышенного риска, т. е. хулиганы, алкоголики, психопаты, считающиеся, как правило, неизлечимыми. Но многие из этих людей в процессе нашей работы стали буквально расцветать. Сейчас я понимаю, — что происходило это потому, что я постепенно училась принимать и любить их. Вопрос для меня был не в том, есть ли у них душа, а в том, как мне установить контакт с ними. Именно с этого я и начинала. Мой путь установления контакта пролегал через открытое доверительное общение и знакомство этих людей с новым обликом жизни, отличной от той, что они вели до сих пор.

Я считаю, что первый шаг на пути к любому изменению человека — это установление духовного контакта с ним. После этого можно сообща расчистить путь для освобождения целительной энергии. И это тоже будет проявлением духовной силы.

Глава 19. На закате жизни

Чтобы жизнь на закате сложилась счастливо, нужно суметь перейти от прощания с прошлым к встрече с тем, что ожидает впереди. Физиологические изменения в организме и выход на пенсию относятся к важным событиям, предвещающим наступление старости, и от них нельзя отмахнуться.

Но возможности, которые открываются перед нами, позволяют сделать нашу жизнь интересной и содержательной, использовать свободное время для своего духовного роста. Все это вполне логично, но не дается безболезненно. Чтобы избежать сложностей, надо предпринять некоторые меры к тому, чтобы облегчить этот переход. Как и любые другие перемены, процесс этот полон неопределенности, и поэтому предлагаемые рекомендации (так называемые пять шагов) помогут вам изменить свою жизнь и обрести внутреннюю уравновешенность и стабильность.

1. Осознайте реальность сегодняшнего дня: «Да, это правда, я на пенсии».
2. Смиритесь с новым положением. Постарайтесь выразить в словах чувства, охватившие вас в связи с событиями этого периода жизни.
3. Осмыслите положительные стороны того, чтобы было в прошлом. Порадуйтесь тому ценному опыту, который вы ранее приобрели. Ведь только некоторые моменты прошлой жизни оставили у вас тяжелые воспоминания.
4. Оцените то, что теперь в вашей жизни появилось много свободного времени, которое можно использовать в личных интересах. Если вы последуете моим советам, то почувствуете себя уверенней и спокойней.
5. Вы открыты для новых действий. Сосредоточьтесь, соберитесь с силами, подумайте, чего вы хотите успеть сделать, и принимайтесь за выполнение намеченного.

В связи с изменением вашей жизненной роли приготовьтесь к новым путешествиям по жизни. Как и раньше, вы будете искать то, что наполнит ее смыслом. Спокойно подумав, вы поймете, что многие события в вашей жизни — поступление в школу, супружество и т. д. — были такие же путешествия в неизведанное. То же самое происходит и сейчас. К тому же теперь ваш опыт поможет понять это лучше.

Происходящие изменения часто вызывают тревогу. Наберитесь терпения, постарайтесь успокоиться, вглядеться в себя. Каждое изменение происходит в своем ритме. Порой, чтобы сделать все, может потребоваться год и даже больше. Но, преодолев трудности, вы ощутите в себе готовность к новым свершениям.

Чтобы процесс перехода был динамичным, можно время от времени мысленно проходить отдельные его этапы. Подумайте, с какими из старых привычек вы готовы распрощаться, а какие хотели приобрести. Пригласите к себе друзей, которые тоже находятся в подобном положении. Поддержите друг друга.

Я заметила, что, если люди не претерпевают соответствующих изменений в своем характере, им труднее включиться в новые дела. Их энергия и внимание по-прежнему направлены в прошлое, для настоящей жизни остается слишком мало места. В результате они просто терпеливо ждут ее конца, вместо того чтобы радоваться ей. Их одолевает депрессия, которая усиливается кошмарными предчувствиями и ужасами, ожидающими их в старости.

Картины эти выглядят приблизительно так: «Когда я стану старым, я буду физически слабым,

немощным, больным, потому что старость и болезни идут рука об руку. Я буду надоедать людям своими просьбами, жалобами или тупостью. Мне останется только смотреть телевизор и брать надомную работу. Я стану совсем одиноким и никому не нужным. В конце концов кому нужен такой старик, как я?»

«Я буду сидеть в качалке, глядя неподвижно в окно, бормоча что-то себе под нос, не замечая ничего вокруг, и буду казаться полным идиотом. Я буду чувствовать себя разбитым, зависимым и совершенно бесполезным. Все, что имело для меня какой-то смысл, теперь уже осталось в прошлом. Я обречен ждать неминуемого конца — смерти».

Люди, которые действительно верят в ужасающие картины мрачного будущего, нарисованные мною, наверное, очень боятся старости. Многие борются с этим жутким страхом, не замечая или отрицая любые признаки собственного старения.

Растущее напряжение и развивающаяся ненависть к самим себе делают таких людей уязвимыми для болезней, депрессии и несчастий. Все мы не любим, когда с нами перестают считаться, и пытаемся бороться за себя. Мы хотим, чтобы нас любили независимо ни от каких обстоятельств, чтобы мы были здоровыми и счастливыми в любом возрасте.

Другого рода мысли рождаются у людей, изо дня в день занимающихся нудной, рутинной работой. Они живут, мечтая о том дне, когда уйдут на пенсию. И вот, как в сказке, мечта становится явью: они больше не должны ходить на работу. Теперь они свободны, казалось бы, жизнь становится прекрасной.

Но люди, мечтающие о подобной старости, часто оказываются неспособными наслаждаться отдыхом, и вскоре свобода становится для них кошмаром.

...Всю свою жизнь Гарри упорно работал, настойчиво продвигаясь вперед. Он приготовился к уходу на пенсию, купил автомобиль с прицепом, чтобы ездить куда захочется, а дом решил продать. Теперь он чувствовал себя свободным человеком. Его жена Элен была против продажи дома, но он уверял ее, что все будет замечательно. В конце концов, она поверила ему и согласилась с этим предложением.

На следующий день после проводов Гарри на пенсию, продав дом, они отправились в путь навстречу его мечте. Через два месяца они перестали разговаривать друг с другом. Через шесть месяцев Гарри серьезно заболел; через год его не стало.

Надо сказать, что Гарри любил навязывать всем свои правила и требования, стремился, чтобы все делалось именно так, как он считал нужным. Он не умел общаться с людьми, был нетерпелив и категоричен. В силу своего характера он не прошел через очень важные изменения, отделяющие его прошлую жизнь от того, что ждало впереди. Последствия были ужасны. Во время его болезни Элен отказалась ухаживать за ним, и даже после его смерти неприязнь к нему была настолько сильна, что она не пришла на похороны.

Его действия могли бы оказаться удачными, если бы они вместе с Элен продумали новый, этап их будущей жизни. Им надо было осознано приготовиться к совсем иному варианту совместной жизни, критически оценить реальное положение вещей. В течение многих лет, проводя вместе лишь один час утром и два вечером, они вдруг оказались рядом друг с другом все двадцать четыре часа в сутки. Из просторного дома с тремя жилыми комнатами и кабинетами для каждого они перебрались в замкнутое пространство машины. Чтобы в таких условиях чувствовать себя счастливыми, требуются выдержка, юмор и особый тип взаимоотношений. Они же требовали друг от друга невозможного.

Что же можно было сделать, чтобы избежать подобного конца? Если бы Гарри и Элен хотя бы месяц пожили в новых условиях и посмотрели, как сложатся их отношения, они, вероятно бы, подождали продавать дом, сохранив для каждого возможность выбора. Скорее всего, они поняли бы, что еще не готовы для решительного шага в незнаемую полосу своей жизни.

Пример Гарри и Элен свидетельствует о том, что любые радикальные перемены в жизни прежде всего надо тщательно продумать. Чтобы жить в старости счастливо и интересно, важно хорошо разобраться в том, чего ты ждешь на самом деле. Ваше видение нового жизненного этапа оказывает огромное влияние на то, как он сложится, и помогает принимать соответствующие решения. Можете быть уверены, что, если вы ожидаете только неприятностей на новом этапе жизни, это будет препятствовать любому вашему начинанию. Если же ваши ожидания связаны с надеждой на лучшее, то они успокоят и поддержат вас в трудную минуту. Негативные ожидания сеют страх, отрицательно влияют на все, что с вами происходит. До тех пор пока мы не выскажем наши предположения, нам не дано их осуществить и почувствовать. Спросите себя: «Что будет, когда я„.?» Какие мысли приходят вам в голову?.. Вероятно, они будут созвучны ответам на те вопросы, которые мы предлагаем вашему вниманию.

Есть ли среди ваших знакомых старые люди? Кто они?

Какие отношения складываются у вас с ними?

Что они вам рассказывали о своем состоянии, чувствах и что вы можете сказать, глядя на них?

Какими вы видите себя в старости?

Старение здоровых людей не всегда сопровождается обязательной дряхлостью, физическими страданиями. Это результаты болезни, а не прожитых лет. Переступая черту пожилого возраста, люди, конечно, претерпевают психологические изменения. Этого требует сама жизнь.

Джон Роу, профессор Гарвардской медицинской школы, однажды сказал, что «стиль жизни, социальный статус и особенности характера человека, который спокойно воспринимает приближающуюся старость, скорее повышают, а не уменьшают его способность справляться с возрастными изменениями». В его статье, написанной в соавторстве с доктором Робертом Каном, говорится, что в понятии «нормальная

старость» можно выделить два варианта: «обычная старость» и «благополучная старость».

Это подтверждается и моим психотерапевтическим опытом. Высокая самооценка является залогом успешного преодоления всех трудностей. Если она у вас низкая, то надо стараться ее повышать.

Приближение старости переживет каждый человек. Успешно приспособиться к сопутствующим ей переменам так же, как и к другим ее изменениям, может лишь человек с высокой самооценкой. И та «страшная» картина, которую я нарисовала, — следствие низкой самооценки, а не прожитых лет. Возраст мало влияет на характер отношений между людьми, на неудовлетворенность жизнью и работой, на то, как порой бездарно мы растрачиваем свои силы. В любом возрасте можно научиться заново полюбить себя, повысить свою самооценку, установить новые отношения с окружающими, найти интересную работу или любые другие занятия, которые обогатят вас и помогут испытать радость жизни и благодарность ко всему существующему. Учиться новому можно долгие годы, и это не только спасает от боли и беды, но и открывает перед нами неизвестные дотоле возможности для лучшей жизни.

Вновь обратимся к нашим старым верным союзникам — высокой самооценке и открытому общению. Большинство из нас учатся этому всю жизнь. Еще раз повторю, что научиться можно всему. Трудности возникают только из-за нашего сопротивления познать неизвестное. Для многих любые изменения — это тяжелый, мучительный процесс. Некоторые внушили себе, что «старую собаку нельзя научить новым трюкам». И им трудно настроиться на то, что изменения в нашем характере происходят в течение всей жизни.

На данном этапе мы обладаем данными, позволяющими опровергнуть прежние негативные представления о старости. Вот основные результаты, полученные при исследовании процесса старения здоровых людей:

1. Наша способность к обучению с годами возрастает. Мозг начинает лучше работать, если его постоянно стимулировать умственным трудом.

2. Способность к сексуальным отношениям не угасает, а в некоторых случаях даже увеличивается. Интерес к сексу с возрастом не пропадает.

3. Организм проявляет большую способность к регенерации, если у человека есть осмысленная работа, хорошие отношения с окружающими людьми, если он физически активен и обладает высокой самооценкой. Организм, как и все живое, с благодарностью откликается на хороший уход.

Очень многих людей беспокоит проблема здоровья в пожилом возрасте. Познакомившись с результатами исследования по проблемам пожилого возраста, попытайтесь превратить ваши негативные образы собственной старости в позитивные. Новые представления о здоровой старости будут выглядеть приблизительно так.

Чем старше я буду, тем больше времени смогу уделять своему здоровью. Я стану мудрее. Имея время и желание, я создам себе радостную, творческую жизнь. Я смогу попробовать много нового. Я научусь радоваться одиночеству, но я смогу общаться, если захочу, с окружающими людьми. Я буду заниматься спортом, тело мое станет гибким и стройным. Я буду модно одеваться и хорошо выглядеть.

Понятно, что теперь возникает другой вопрос: что мне сделать для того, чтобы действительно все было так? Помните, что ваши мысли, установки, ощущения обладают могучей силой.

Например, про наполовину наполненный стакан можно сказать, что он полон лишь наполовину или наполовину пустой. Оба определения правильны, но насколько же разные мысли они вызывают. Мне бы хотелось, чтобы вы видели этот стакан наполовину полным. Конечно, на мир нужно смотреть с оптимизмом. Я уверена, что, изменив негативную установку на позитивную, мы заряжаемся положительной энергией. Примером этого может быть улыбка, подаренная вам в ответ на вашу улыбку.

Мне хотелось бы подчеркнуть, что одним из замечательных достоинств старости является мудрость. Пожилые люди бывают просто кладезями житейского опыта. Они могут стать наставниками молодежи и помощниками друг другу. А что, если бы в каждом обществе был организован «совет старейшин»?

Я знаю некоторые замечательные программы, цель которых объединить стариков с детьми и подростками в своего рода клуб «дедушек и внуков». Сейчас, когда члены семьи так часто разобщены, это может быть очень полезно для всех.

Жизненная позиция и настроение человека являются мощными факторами физического, эмоционального и духовного развития в любом возрасте. Конечно, организм к старости постепенно изнашивается: нарушается обмен веществ, меняются реакции, дольше наступает выздоровление после болезни. С каждым годом душа человека, его жизненная позиция, чувство самоценности, эмоциональная сфера становятся только богаче.

Меня часто поражает, насколько быстро преображаются пожилые люди, как только они чувствуют, что кому то они нужны, и начинают по-настоящему жить, а не постепенно умирать. Мне жаль людей, так никогда и не поживших полной жизнью в старости.

Я уверена, что специальные исследования подтвердят то, что уже известно из практики: «Понятие возраста рождается только в наших собственных головах». Низкая самооценка, плохое питание, отсутствие впечатлений, тяжелые бытовые условия, одиночество, недостаток тепла и внимания, напряженные отношения с окружающими — все эти факторы в сумме делают нас уязвимыми для физических и психических заболеваний. Противодействием этому может стать высокая самооценка, полноценное питание, физическая и психическая активность, теплые отношения с другими людьми и наличие ясных

целей.

Организация своего времени — другая важная проблема, которую нужно решить пожилым людям. Свободное время пенсионера создает для него ситуацию новую и неизведанную, как и подростковый возраст, — это еще во многом малоизученный этап жизни. Никто не может подсказать вам, что делать и как жить дальше. Часы и календарь становятся не нужны. День больше не делится на «от восьми до пяти» и оставшееся после работы время. Вы сами можете распоряжаться им. Если раньше жизнь полностью зависела от внешних обстоятельств, то теперь необходима ваша собственная активность. Вы сами должны так организовывать свою жизнь чтобы она была радостной и интересной.

Выход на пенсию — это проверка вашего умения вести хозяйство, проверка вашей личностной зрелости и истинной дружбы с другими людьми. Вы можете относиться к этому как к уникальной возможности делать наконец то, что хочется. Например, вы можете анализировать причины заниженной самооценки, избавляться от вредных привычек, перепадов настроения и делать все это гораздо спокойнее и успешнее, чем раньше.

На этом этапе жизни многим людям бывает сложно разобраться в отношениях с окружающими. Не только новая ситуация предъявляет к вам новые требования, но и старые, уже сложившиеся отношения приходится пересматривать. Тщательно проанализируйте их. Если они требуют изменений, постарайтесь это сделать. Попробуйте стать для себя Шерлоком Холмсом. Делайте все, что нужно для решения ваших насущных проблем, не позволяйте смущению и страху помешать вам. Если вы вдруг почувствуете, что окончательно зашли в тупик, откровенный разговор с друзьями поможет вам обрести уверенность. Неоценимую пользу окажут вам и консультации специалистов.

Наверное, вам стало ясно, что уверенность в своих силах, так же как и жизненная позиция, зависит только от вас, а не от занимаемой должности, количества денег или наличия нужных связей

Многие выходят на пенсию заслуженными и почетными работниками. Но при этом они могут испытывать чувство пустоты и одиночества. Лишенные внешних атрибутов успеха — денег, авторитета и т. д., они зачастую переживают депрессию и не знают, чем заняться. Ведь то, чем они так гордились раньше, вдруг прошло. Если вы оказались в подобной ситуации, постарайтесь использовать новое положение для самоанализа и поиска новых путей повышения своей самооценки.

Недавно у меня состоялся разговор с группой мужчин-пенсионеров. Один из них, семидесятилетний мужчина, в прошлом директор банка, с горечью произнес: «У меня нет больше имени, нет моего офиса. Я теперь — никто». (Трое других мужчин сказали приблизительно то же самое.) Эти четыре человека считали признаками собственной значимости свои звания и фирмы, где они служили, а выход на пенсию лишил их этого «достояния».

Когда прошла молодость, когда позади высокое положение, власть и большие деньги, человек испытывает жестокие страдания, если он считает эти атрибуты личностными достоинствами. Если он не находит в жизни других ценностей, то может стать алкоголиком, заболеть, бросить семью, впасть в депрессию или покончить с собой. Поэтому в этот период пожилым людям часто нужна помощь близких и друзей.

Не стоит дожидаться старости, чтобы осознать свою ценность. Независимо от всех внешних свидетельств успеха сама жизнь остается сутью человеческого существования. Если мы способны ценить свою жизнь, нам доступны и моменты духовного просветления в любой ее период, но в пожилом возрасте это особенно необходимо. Например, высокая самооценка может побудить нас к раскрытию неиспользованных резервов. Мы можем реализовать свои давние мечты, если они еще привлекают нас. Нас ограничивают лишь возможности воображения и запас энергии, необходимой для осуществления наших желаний.

Человеку в любом возрасте присущи различные потребности.

Мы хотим любить и быть любимыми, хотим, чтобы нас уважали.

Мы нуждаемся в ласке.

У нас должно быть дело и цель в жизни.

Мы должны получать новые впечатления и знания.

Мы должны иметь близкие и теплые отношения с другими! людьми.

Нам необходимы смех и веселье.

Нужна материальная обеспеченность.

Мы должны быть физически и психически здоровыми людьми.

Мы должны быть частью общества, в которое входят наши друзья и коллеги.

В разные периоды жизни какие-то потребности оказываются более значимыми по сравнению с другими. С приближением старости важно осознать, какие из них актуально значимы именно в этот период и что можно сделать, чтобы удовлетворить их.

Очень важно подумать и над следующими вопросами.

Хорошо ли вы питаетесь? Делаете ли вы зарядку? Обращаете ли внимание на свои эмоциональные переживания? Развиваете ли вы навыки доверительного общения? Сохраняете ли близкие, теплые отношения с окружающими людьми? Есть ли у вас люди, которые поддерживают вас, помогают обрести себя в этот сложный период? Совершенствуете ли вы свое умение выслушать собеседника, честны ли вы с самим собой, умеете ли попросить о том, что вам надо? Удалось ли вам выработать эффективные способы

разрешения конфликтов с близкими и друзьями? Довольны ли вы жизнью, приносит ли она вам радость? Есть ли у вас чувство юмора, часто ли вы смеетесь? Ищете ли вы продуктивные способы повышения самооценки, уважения к самому себе? Развиваете ли в себе интерес к познанию нового? Умеете ли расслабляться? Учитесь ли на своих ошибках? Умеете ли любить глубоко и искренне?

Если старость не за горами, а вы не можете утвердительно ответить на данные вопросы, задумайтесь над этим. Ничего страшного, если вы не научились всему этому раньше. Вам нужно добиться положительных результатов и изменить свое негативное отношение к миру на более позитивное. Очень важно знать, что у каждого есть право выбора, каждый может жить так, как захочет. Мы вправе выбрать негативную или позитивную установку по отношению к жизни.

Составьте список людей, которых вы знаете лично или о которых читали или слышали, как вели они себя, будучи уже пожилыми, чем обогатили человечество. Они смогут быть для вас примером. Нужны положительные, здоровые модели жизни, которые уравновесили бы ваши опасения и неуверенность.

Найдите людей с хорошим здоровьем в возрасте шестидесяти лет и старше. Их можно встретить в группах здоровья, в домах для престарелых, туристических клубах, танцевальных кружках, организациях старейшин города, на общественных мероприятиях, в домовых комитетах и ассоциациях пенсионеров. Обратите внимание на их внешний вид, активность, жажду жизни. Чувствуете ли вы, как приятно и интересно с ними общаться? Может быть, вам захочется взять у кого-то из них интервью, записать его на магнитофон, а потом подарить им копию сделанной вами записи. Нужно как можно чаще встречаться с пожилыми и здоровыми людьми. Безобразные, отвратительные картинки старости настолько сильно влияют на нас, что нужно заменить их такими же сильными, но привлекательными и светлыми примерами.

Если вы еще молоды, а ваши родители или другие родственники, с которыми вы общаетесь, уже достигли пожилого возраста, постарайтесь поддержать их. Обращайтесь с ними как с людьми, достойными всяческого уважения. Не ограничивайте контакты с ними только необходимой помощью или заботой. Попробуйте увидеть в них людей, вступающих в новый жизненный этап, полный неизведанных возможностей и новых свершений. Помните, что, как и все люди, начинающие новый образ жизни, они могут испытывать тревогу и беспокойство.

Я вспоминаю один случай, когда дети привели ко мне на прием свою 84-летнюю мать, потому что она проявила интерес к «незнакомцу» приблизительно ее же возраста. Ее «поймали», когда она сидела с ним на скамейке. И только тогда, когда я убедила детей в том, что их мать, Анита, просто одинока и ей хочется новых впечатлений, они поняли, что она живой человек — Анита, а не только мама или бабушка. Анита мало чем отличалась от своих детей, но представления о том, какой должна быть старушка, сильно влияли на их поведение, мысли и отношение к матери. Дети не видели в ней личности.

Жизненная активность — это следствие высокой самооценки. Предстоит пройти долгий путь, чтобы выработать позитивное отношение к жизни в старости. Люди с развитым чувством самоценности искренни, обладают чувством юмора, умеют преодолевать невзгоды. Они умные, творческие люди. И все это — результат их позитивной жизненной установки, которую может развить в себе человек любого возраста.

Гармоничные пожилые люди на своем примере показывают нам, какой может быть жизнь в старости. Они как бы освещают путь тем, кто идет следом. В обществе к старикам начинают относиться как к источнику мудрости и созидания. Это хорошо и очень своевременно: ведь к 2000 году 30%. нашего населения будет старше 60 лет. Нам будет нужен пример. И сегодня задача пожилых людей доказать нам, что они могут внести значительный вклад в собственную жизнь, жизнь общества и людей всей Земли.

Глава 20. Семья в обществе

Семья и общество — это маленькая и большая модели одной и той же системы. Обе включают людей, которые должны работать и жить вместе, чьи судьбы тесно переплетены друг с другом. И в обществе и в семье есть много общего: руководитель играет свою роль и обращен при этом к подчиненным, молодой — к старому, мужчина — к женщине, и каждый участвует в принятии решений, использует свой авторитет и стремится к общим целям.

В некоторых семьях ребенка учат быть как все, в других — воспитывают бунтарей, в третьих приучают разделять ответственность, в четвертых — не брать на себя никаких обязательств, т. е. в каждой семье детей учат, как жить в обществе, как устраивать свои дела, относиться к несправедливости и другим негативным явлениям, нередко диктуют, каким должно быть жизненное кредо.

Родители могут воспитать своего ребенка безответственным, если создадут ему тепличные условия, будут контролировать каждый его шаг, оберегая от жестоких и несправедливых сторон жизни. И познание мира для таких детей сведется к тому, что они узнали от старших и что им разрешили увидеть.

Телевидение часто разрушает созданную безоблачную картину жизни. Очень трудно оставаться в блаженном неведении, когда видишь передачи, рассказывающие о событиях, происходящих в мире. Тем не менее, можно и не принимать увиденное во внимание, потому что в конце концов, если вы о чем-то мало знаете и вас это не очень касается, вы можете решить, что происходит все это где-то далеко и вам не стоит брать это во внимание. Верите или нет, но я и сегодня знаю подростков 12—18 лет, которые никогда не видели человека другой расы, не имеют понятия, что существуют бедные и богатые, ни разу не участвовали в благотворительных делах.

Чтобы лучше понять то, что происходит сегодня в семье и обществе, нужно совершить небольшой

исторический экскурс. В первобытном обществе семья была единственным источником знаний, нужных ребенку для дальнейшей жизни. Это были знания о том, как заботиться о других и о себе, как добиваться достижения намеченной цели, как обращаться с миром предметов. Первоначальный набор навыков был очень прост. Цель жизни сводилась к выживанию: как остаться в живых, найти пропитание, не замерзнуть и не быть съеденным дикими животными и т. д. Наблюдая за поведением взрослых, ребенок всему обучался сам.

Возможно, многие вещи, которым мы сегодня придаем большое значение, показались бы тогда странными и ненужными. Зачем древним людям уметь читать и писать, знать, как правильно питаться, готовиться к выходу на пенсию? Многие аспекты будущей жизни человеку были неизвестны. Люди просто не подозревали, что они многого не знают.

Например, они не предполагали, что появление детей связано с половым актом. Сексуальные отношения были проявлениями полового инстинкта, но никто не думал связывать их с зачатием ребенка. Источником возникновения детей считался огромный живот беременной женщины. По крайней мере, это было более наглядной причиной. Пытаясь объяснить, как же ребенок попал к женщине в живот, первобытные люди не связывали это чудо с половым актом, а думали, что здесь не обошлось без божественного или дьявольского вмешательства. Когда же они поняли взаимосвязь между сексуальными отношениями и беременностью, то у них появились возможности для новых открытий.

Я привела этот пример, чтобы показать, насколько наивными были тогдашние представления о жизни и как далеко мы продвинулись вперед в своем развитии. Сейчас мы знаем, что для предупреждения беременности гораздо важнее учить девочек и мальчиков пользоваться противозачаточными средствами, чем прописывать им правильную диету!

Наше современное общество стало настолько сложным, что семья в одиночку уже не может научить детей всему необходимо.

Поскольку процесс постижения новых знаний выносится за рамки семьи, а сами эти знания перенасыщены технологическими достижениями, мы часто забываем самое главное: истинная ценность — это сами люди. И, в конце концов, в семью возвращается то, что вложили в нас школа, церковь, государство. Эти общественные организации, созданные нами как институты воспитания, в конечном счете подрывают нравственное здоровье семьи. Школы отдаляют детей от родителей, работа на предприятиях отрывает женщин и мужчин от дома, а государство отправляет наших молодых людей воевать на чужбине.

Конечно, мне бы хотелось, чтобы все общественные организации больше заботились о благополучии семьи. И это наверняка возможно. Но я боюсь, что в этих организациях сегодня процветает культ силы и вещей. И наши семьи вполне приспособились к этому. Чтобы наши дети могли жить в окружающем мире, мы учим их быть сильными и хваткими. Но что происходит? Что начинает чувствовать человек, если ему удается победить другого? Его охватывает страх при мысли, что стоит только расслабиться — и кто-то одержит над ним верх. И жизнь превращается в цепь опасений, подозрений и страха. Представьте, что вам дана большая власть и все возможные материальные блага. Смогут ли ваши вещи поговорить с вами, протянуть руку и поддержать в трудную минуту? Я что-то не слышала, чтобы деньги и вещи были способны на любовь. Но в то же время я не считаю, что этот вопрос решается только или—или (или мы принимаем духовные ценности и отказываемся от власти и материальных благ, или мы исповедуем насилие и ни во что не ставим человеческие ценности).

Слишком часто мы отождествляем человека с властью, которой он обладает («Я сильный, я что-то значу! Если у меня нет власти, значит, я никто»). Теперь сравните такой подход с идеей использования силы для личностного роста. Этот путь не исключает человеческие ценности, он, наоборот, повышает их значимость. Обучение различным навыкам детей — хороший пример того, как можно применять или не применять силу. Многие взрослые считают, что они лучше всех знают, как учить своих отпрысков быть дисциплинированными, строить свои отношения с противоположным полом, как обращаться с деньгами и т. д. Потом дети идут в школу, где уже другие взрослые уверены, что они лучше всех знают, как и чему их учить. Если родители и учителя дают разную информацию, возникает закономерный вопрос: как ребенку относиться к сведениям из двух разных источников? Что же происходит с ним в такой ситуации?

Я вспоминаю мальчика, отец которого был автомехаником. Мальчик пошел учиться в техническое училище и вскоре стал ссориться с отцом по поводу того, как правильно обращаться с машинами. Конфликт оказался гораздо глубже, чем простое несовпадение традиционных методов ремонта машин и новых идей технической школы. Он возник из-за широко распространенного мнения, что существует только одна истина. И хотя многие признают ошибочность этого утверждения, все равно большинство продолжают жить так, словно разных истин не бывает. Или другой пример. Джоанна, выдающийся пятилетний ребенок, ходит в детский сад. Она умеет читать, знает простейшие арифметические действия, и вообще она очень способная девочка. В детском саду ей стало скучно, и она сказала об этом дома. Мать послала в сад записку с просьбой сделать занятия более интересными, чтобы ее дочка не скучала. По словам воспитательницы, Джоанна единственная из 40 детей, которая «всегда мешает». Поэтому воспитательница послала родителям записку о том, что если они не примут никаких мер по воспитанию Джоанны, то ее выгонят из садика. Случилось так, что послания не дошли до адресатов. Воспитательница не узнала, что Джоанна умеет читать, родители — что Джоанна плохо ведет себя в группе. Обе стороны имели неполную информацию, и это дало повод для взаимных претензий и обид. С точки зрения воспитательницы во всем были виноваты «родители, вконец

избаловавшие ребенка», а с точки зрения родителей во всем виновата «неграмотная воспитательница». И конечно, пока тянулась вся эта тяжба, больше всех страдала Джоанна.

В этой ситуации не хватало налаженной системы обратной связи, чтобы вся необходимая информация доходила до тех, кто в ней нуждался. Только обмен ею мог привести к желаемым результатам, потому что, очевидно, ни один человек не может знать всего о другом. Понятно, что я не могу знать всех последствий своих действий, пока вы не скажете о том, какой эффект они на вас произвели. Как же воспитательница может хотеть, чтобы родители изменили свое поведение, если она уже убеждена в том, что они «избаловали ребенка»? И чего могут ждать родители от воспитательницы, которую считают «неграмотной»? В подобных случаях полезно вспоминать, что «я знаю, что я не знаю ничего». И когда что-то происходит в моей жизни, у этого события обязательно оказывается множество аспектов, и не все из них мне понятны. Из-за отсутствия обратной связи неминуемо возникают взаимные упреки, обиды и неприятие мнения другого. Поэтому она жизненно необходима в семьях, общественных организациях и любых областях деятельности, где есть хотя бы два человека, стремящихся к общей цели.

Когда возникают обидные и нелепые казусы, люди не могут поделиться необходимой информацией, вспыхнувшая злость понижает самооценку и становится серьезным препятствием к разрешению проблемы. Стена непонимания возникает между ними. Люди, которые чувствуют, что их не понимают, теряют веру в себя, расстраиваются, начинают хуже работать. И это случается с каждым, независимо от того, кто этот человек — родитель, учитель, священник, предприниматель или член конгресса.

Мы видим, что сегодня во всем мире возникают новые требования к семьям и другим общественным структурам. Люди начинают понимать главное, что всегда должно присутствовать в их взаимоотношениях, и они требуют того же и от общественных организаций. Главное, в чем они должны быть убеждены, что каждый ребенок — это личность, каждый руководитель — это личность, мужчины и женщины — это тоже личности.

И, наконец, все мы должны понять, что жизнь делают люди и то, какие отношения складываются между ними, определяет все, что вообще происходит с человечеством и миром, в котором оно живет. Все, что люди знают, во что они верят, как они разрешают возникающие конфликты, начинается в семье. Но в то же время в деятельности государственных институтов отражаются семейные традиции. Только сейчас мы стали понимать, что некоторые общепринятые идеи воспитания зачастую препятствуют развитию людей и настало время менять основы педагогики. Пусть вас не удивляет, что все начинается с чувства самооценки, с того, как оно проявляется, как вы воспринимаете себя, как складываются отношения в зависимости от самооценки, насколько вы можете устанавливать близкие контакты, быть искренними и открытыми с окружающими.

Убеждена, что семьям надо искать единомышленников в общественных организациях и образовывать с ними единый союз. Семья должна стать объединяющим звеном в обществе, это один из его немногочисленных союзов, у которого занимаемое пространство и количество членов настолько малы, что все знают друг о друге почти все и даже могут уместиться в одной комнате.

Пусть ваши «семейные собрания» станут тем местом, где каждый сможет ощутить переживания другого члена семьи: его радости, горести, обиды, поймет причины ошибок и достижений, подскажет, что и как можно изменить. Таким образом вы создадите ту систему обратных связей, о которой я уже говорила.

Начните со своей семьи. Вы уже многое знаете о самоценности, о механизме общения — попробуйте использовать эти важнейшие значения в вашей семейной жизни. Если вы начнете работать над совершенствованием своей семьи, сделаете ее более гармоничной, вы сможете воздействовать и на общество.

Глава 21. В мире с собой и со всей планетой

Мне бы хотелось подчеркнуть, что мир — это семья, в которой живут разные нации, состоящие из таких же людей, как мы с вами. Как и в любой семье, ими управляют люди. Именно они, становясь руководителями государства, сталкиваются с теми же задачами и проблемами, имеют такие же возможности, как и члены каждой отдельно взятой семьи.

Создание мира на земле очень похоже на создание дружной семьи. Мы учимся помогать семьям и можем использовать эти знания, чтобы избавлять от бедствий весь мир. Наша огромная планета испытывает те же трудности и сталкивается с теми же проблемами, что и неблагополучная семья. Во многих государствах власть сосредоточена реально или официально в руках одного человека. Личность оценивается с точки зрения ее повиновения, а самостоятельность требует чьего-либо одобрения.

Конфликты, возникающие внутри страны и между государствами, часто связаны с обвинением и наказанием. Принятие решений достигается декретом, угрозой, силой или просто игнорированием назревшего вопроса. Так подрывается доверие и появляется подозрительность. Отношения строятся на господстве одних и подчинении других.

Мы знаем, что ребенок, добивающийся своего силой, угрозами, став взрослым, будет использовать те же методы. И поскольку большинство людей воспитаны именно так, не удивительно, что многие руководители государств прибегают к диктаторским методам. Войны, голод, экономические кризисы — свидетельства того, что наша планета взывает о помощи.

В настоящее время все люди на Земле испытывают страх перед ядерной войной. Мы живем, с одной

стороны, во время больших возможностей для развития жизни, а с другой стороны, нам постоянно угрожает гибель. Что выбрать — зависит от нас.

В современном мире через спутниковую связь мы в считанные секунды можем общаться с любым человеком практически в любой точке планеты. По телевизору можно увидеть любое событие, где бы оно ни происходило. В течение секунд компьютер перерабатывает огромное количество информации. Всего за 17 часов можно долететь практически до любого места на Земле. Мы можем устраивать спутниковые мосты между континентами. Мы посылаем астронавтов на Луну. Мы даже поговариваем о строительстве домов в космосе. У нас хватает ума и знаний, чтобы создавать замечательную и в то же время потрясающе сложную технологию. Но нам надо найти надежные пути для людей планеты, чтобы они могли все вместе дружно жить и трудиться. Мы должны очень постараться и добиться успеха. И если мы решим, что время (пришло, что это необходимо уже сейчас, нас ждет удача. Интересно, что будет, если внезапно за одну ночь все пять биллионов людей в мире научатся: искренне общаться; сотрудничать, а не конкурировать; предоставлять возможности для проявления индивидуальности каждого, а не порабощать силой своего авторитета; развивать индивидуальность; использовать авторитет, чтобы при необходимости направлять и подсказывать, а не навязывать свое мнение силой и властью; любить, ценить и уважать себя.

Многие родители неосознанно создают неблагоприятную обстановку в семье и своим поведением демонстрируют совсем не те нравственные нормы, которые провозглашают. Поэтому все идет по-прежнему. Наша задача — отказаться от старых жизненных стереотипов и построить новые, в соответствии с которыми люди будут сотрудничать, а не воевать.

Война как способ разрешения конфликтов устарела, ее место в музее рядом с другими отжившими атрибутами прошлого.

Есть люди, которые смогли познать секрет гармонии. Они учатся видеть чудесную и неповторимую сущность в себе и других; относятся к другим людям как к равным; особенности каждого человека их обогащают и радуют. Они верят в свою способность расти и изменяться, учась у других, умеют быть искренними и честными. Они жизнерадостны и могут посмеяться над собой, способны помочь постичь смысл жизни другим людям.

Есть люди, призванные стать вдохновителями мирных инициатив. Они живут в разных уголках Земли и могут даже не знать друг друга. Но вот между ними начинают образовываться связи и устанавливаться контакты. Собравшись вместе, они создадут группу, несущую позитивный энергетический заряд.

До тех пор пока не возникнет мощное движение, направленное на совершенствование мира, общество останется неизменным. Мы все — члены общества и можем изменить его, если захотим.

Вы можете содействовать установлению новых связей, привлекая к этому своих друзей. Тех, кто не готов к общению, любите по-прежнему, будьте с ними открытыми и искренними и верьте, что наступит время и они раскроют для других свои способности.

В поисках единомышленников вы можете с удивлением обнаружить людей, втайне сочувствующих вам, они стесняются говорить о том, во что они верят. Пусть общение с вами поддержит их, поможет им раскрыться и стать вашими единомышленниками.

Сегодня в обществе преобладают воспитанные за многие годы серые, агрессивные люди. Они выросли на позициях демонстрации силы и власти, на недоверии, жадности, принуждении и равнодушии. Такие условия существования порождают страх, еще более усиливающий ощущение беспомощности каждого перед силой и властью.

Люди сильные и имеющие чувство собственного достоинства никогда не поддержат эту «серую массу», не станут ее жертвами. Это вовсе не значит, что «серая масса» состоит только из плохих людей. Это самые обыкновенные люди, которые не ценят себя. Они привыкли перекладывать проблемы на других, быть безучастными к чужим бедам и равнодушными к происходящему.

Например, легко противопоставлять людям цифры, категории, статистические данные. Мы нередко читаем сообщения о том, что управление автомобилем в нетрезвом состоянии каждый год уносит сорок тысяч жизней. Или что в военных действиях погибли пятьсот человек. Мы чувствуем мимолетное сострадание, но жизнь идет своим чередом, как будто ничего не случилось. По большому счету мы остались равнодушны. Во многих случаях мы не предпринимаем никаких действий, чтобы изменить создавшееся положение, потому что чувствуем свое полное бессилие перед происходящим.

Но если один из сорока тысяч или пятисот человек погибших — ваша жена, муж, ребенок, родитель или близкий друг? Ваше отношение меняется, случившееся становится вашим собственным горем, оно не может оставить вас безучастными. Тогда вы становитесь активными и прилагаете все силы, чтобы что-нибудь предпринять, что-либо изменить.

Как же сделать так, чтобы чужие несчастья мы научились воспринимать как свои собственные, даже если никто из наших близких не пострадал? Если статистика человеческих жертв будет представлять не цифры, а имена людей, каждый из которых о чем-то мечтал, к чему-то стремился, был чьим-то отцом, матерью, сестрой, братом, супругом или другом, который чувствовал, дышал, думал, чинил машину, возделывал землю, кричал от боли, смеялся от радости, — неужели и тогда мы останемся равнодушными?

Сегодня, может быть, беда прошла мимо, но что ждет нас завтра? Мы постепенно начинаем осознавать, что перемены должны начинаться с каждого конкретного человека, с каждой семьи. В семье мы

можем научиться относиться к себе с любовью и уважением, а это неизбежно отразится на отношениях с другими людьми. Как я уже говорила, если человек чувствует в себе жизненную силу, то он никогда не станет разрушать ее ни в себе, ни в других.

Иными словами, люди, которые действительно уважают и ценят самих себя, общаясь с окружающими, сеют семена добра, любви и уважения. Они направляют свою энергию на создание благоприятных условий для развития других людей.

Еще не существовало на Земле общества, главной и первостепенной ценностью которого был человек. Мы первые хотим попробовать жить так. Для этого надо знать, как прекратить войны и установить всеобщий мир. Каждый из нас может попытаться это сделать.

Люди всех национальностей связаны между собой. Между представителями разных наций протянута огромная сеть, по которой постоянно перетекает энергия пяти биллионов душ. От этой энергии зависит здоровье нашей планеты.

Я верю, что качество такого энергетического обмена сильно связано с тем, насколько общество дорожит своими гражданами и насколько они сами уважают себя.

Недавно я видела плакат, на котором было написано: «Мир начинается с меня». Когда даже один человек начинает жить в гармонии с собой и окружающим миром, можно считать, что перемены начались. Когда я живу в мире и гармонии с собой, это благотворно сказывается и на окружающих.

Если бы нас всех воспитали согласно тем принципам, которые я перечислила выше, мир на нашей Земле был бы обеспечен.

Моя идея проста и логична. Если дети воспитываются в мирных условиях и видят во взрослых образцы гармонии, то в будущем они вырастут миролюбивыми людьми, которые в свою очередь будут бороться за мир на Земле.

Мир начинается дома. (Послесловие к русскому изданию)

Вы только что закрыли последнюю страницу книги Вирджинии Сатир. Уверена, что это чтение глубоко затронуло ваши чувства, помогло по-новому взглянуть на близких людей, вызвало интересные мысли. Многим, вероятно, захочется еще раз внимательнее перечитать некоторые главы, отдельные места, кто-то почувствует, что еще и еще раз вернется к ее страницам в поисках ответов на трудные и порой мучительные вопросы, которые ставит перед каждым из нас наша личная, семейная жизнь. Читателю, воспринявшему книгу не только умом, но и сердцем, она поможет разрешить множество загадок семейного общения. И это не случайно. Книга В. Сатир — особенная книга, она написана выдающимся психотерапевтом. Каждое мгновение ее жизни наполнено стремлением помочь людям, которые испытывают «семейную боль».

Через всю жизнь, научную деятельность, психотерапевтическую практику В. Сатир пронесла глубокую веру в то, что у человека всегда есть шанс измениться.

Книга «Как строить себя и свою семью» впервые увидела свет в 1972 году в США и с этого времени завоевала весь мир. Она издавалась по нескольку раз на 12 языках, набрана шрифтом Брайля, чтобы люди, лишенные зрения, могли ее прочитать.

Вся книга — блистательный психотерапевтический сеанс, диалог, который Вирджиния Сатир ведет со всеми, кто пожелает ее услышать. На тех, кто будет возвращаться к этой книге и познавать ее активно, выполняя упражнения, разработанные автором, она обязательно окажет магическое действие. И тогда произойдет чудо: в вашу семью придет счастье, жизнь наполнится радостью, заботой, добротой.

Для доверительного разговора Вирджинии Сатир с читателями посредник не нужен. Однако, может быть, кому-то захочется узнать побольше о жизни и работе В. Сатир, о том, какое место занимают ее труды в мировой психотерапии, ведь знакомство советского читателя с ее творчеством только начинается.

Возможность написать несколько слов о Вирджинии Сатир — и почетная обязанность, и нравственный долг, поскольку психологи, участвовавшие в подготовке этой книги к изданию, принадлежат к той немногочисленной группе людей, которым посчастливилось близко познакомиться с Вирджинией Сатир во время ее пребывания в нашей стране весной 1988 года. Тогда мы не знали, как не знала и сама Вирджиния Сатир, что через два месяца тяжелая и стремительная болезнь прервет ее жизнь.

До последних дней Вирджиния Сатир сохраняла молодость духа, мужество восприятия жизни и смерти, огромную работоспособность, неустанный пытливый интерес к людям. Ее пребывание в СССР, ее работа с советскими психологами стала событием в истории нашей психотерапии, личным событием в жизни тех, кто встречался с ней.

Вирджиния Сатир родилась в 1916 году в штате Висконсин, США. В университете этого штата она получила степень бакалавра и в двадцать лет начала работу школьным учителем, а затем директором школы. Степень магистра психологии она получила через шесть лет в Чикагском университете. С этого времени Вирджиния Сатир начала заниматься частной психотерапевтической практикой, с 1955 по 1958 год принимала участие в исследовательской программе по изучению психологии семьи государственного института психиатрии штата Иллинойс.

Всемирную известность создателя собственной научной школы принесла ей разработка

принципиально нового направления в психотерапии. Это исследования, проведенные в Калифорнии, в городе Пало Альто, в Калифорнийском научно-исследовательском институте психологии, который она организовала вместе со своими учениками. С 1973 года В. Сатир — профессор университетов Висконсин, Чикаго и ряда других.

Вирджиния Сатир стала одним из основоположников в разработке проблем по психологии семьи и семейной терапии после издания в 1964 году ее фундаментального труда «Совместная семейная терапия». Эта книга выдержала огромное число переизданий на разных языках. Разработанная А. Сатир концепция семейной терапии сегодня является основополагающей для практикующих психологов во всем мире, а книги ее стали необходимым учебником для семейных психотерапевтов.

Главные темы размышлений, теоретических поисков и психотерапевтической практики Вирджинии Сатир воплощены в ее книгах. Ее интересовало изучение подлинного и мнимого психологического контакта в семье между близкими людьми («Построение контакта», 1976), психологическая роль и значение отношения к себе для развития личности, способы его позитивного формирования и изменения («Самоценность», 1975), психология семейных ролей и семейных коммуникаций («Множество ваших лиц», 1978).

Сатир была блистательным популяризатором семейной терапии, гуманистических идей и гуманистической практики в построении семейных отношений.

Многие психотерапевты, хорошо знавшие ее работу, особенно восхищались уникальным умением представить для широкой публики то интимное и тайное, что происходит в семейной жизни и семейной психотерапии, не нарушив при этом ни глубины, ни тонкости этих удивительных явлений. В. Сатир отчетливо понимала, что совершенствование семейной жизни не может происходить только с помощью психотерапевта, в тиши его кабинета. Она верила, что очень многое люди могут изменить в своей жизни самостоятельно; свою профессиональную задачу она видела в том, чтобы помочь людям обрести уверенность в своих силах и показать те направления, по которым они могут пойти в своей работе по самосовершенствованию. Этой задаче она посвятила и написание научно-популярных книг, и создание особых психотерапевтических сеансов, рассчитанных на большую аудиторию. Эти ее психотерапевтические программы стали широко известны не только в США, но и во всех странах, где побывала Вирджиния Сатир. Ее демонстрации отличались простотой и наглядностью в показе психологической сущности сложнейших семейных проблем, а сама она буквально покоряла участников сеанса своей удивительной артистичностью, даром перевоплощения. Сатир мгновенно преображалась в мужа-тирана, ребенка, потерявшего почву под ногами, или жену, вечно усталую, торопящуюся и суетливую. Она вовлекала в игру всех присутствующих, предлагая разработанную ею серию психологических скульптур, игр и упражнений. Совершенно изумительной была ее способность мгновенно устанавливать с людьми разных возрастов, разного опыта и психического склада глубинный психологический контакт. В ходе ее сеансов люди как бы рождались заново, отбрасывали все мелкое и суетное, осознавая свою уникальность и неповторимость.

В. Сатир восхищала еще одним замечательным свойством — удивительной открытостью и желанием передать весь свой психотерапевтический опыт другим, она оставила множество учеников и последователей. Она стала признанным лидером создания обучающих программ для психотерапевтов, автором оригинальных учебников и практических руководств для специалистов. В 1977 году ею основана международная общественная организация «Аванта», объединившая профессиональных психологов, социальных работников, психотерапевтов, учителей, врачей в целях развития и пропаганды семейной терапии.

Сегодня, когда наше общество ищет пути преодоления нравственного кризиса, возникшего в результате теории и практики воспитания людей-винтиков, игнорирования психологической значимости и сложности семейных отношений, изучение и популяризация основополагающих идей гуманистической психологии — одна из самых актуальных задач. Поэтому издание книги В. Сатир в нашей стране как никогда своевременно.

Вирджиния Сатир писала: «Я верю, что каждый человек может найти самые лучшие пути построения своей жизни. Самые совершенные способы жизни и взаимодействия близких людей друг с другом в семье должны стать обычными и повседневными для всех людей на Земле. Если это произойдет, то каждый из нас внесет самый важный вклад в построение более сильного и совершенного общества. В итоге каждая совершенная и гармоничная семья помогает жить каждому из нас, потому что мир на нашей планете начинается дома».

А. С. Спиваковская